

Menú Escolar IS

Octubre
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
5 Prt. 18,4 HC. 82,4 Lip. 24,9 Kcal. 669 Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Huevos cocidos en salsa de tomate con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Lácteo	6 Prt. 29,1 HC. 111,5 Lip. 22,5 Kcal. 690 Alubias pintas estofadas con pimiento rojo y pimiento verde Escalope de pollo guisado con champiñones al ajillo Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo	7 Prt. 34,4 HC. 77,9 Lip. 23,4 Kcal. 633 Judías verdes con refrito de ajo y pimentón Chuleta de cerdo en salsa de zanahoria con lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Patata/Pescado/Fruta	1 Prt. 26,4 HC. 83,8 Lip. 21,6 Kcal. 719 Crema de calabaza, zanahoria, calabacín y puerro Pollo asado al romero y patata panadera Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	2 Prt. 33,6 HC. 108,8 Lip. 26,9 Kcal. 656 Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y pimiento Abadejo con rebozado casero y lechuga Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo
12 FESTIVO	13 Prt. 24,7 HC. 119 Lip. 19 Kcal. 666 Arroz con salsa de tomate Filete ruso horneado con champiñones Fruta del tiempo Verdura/Patata/Huevo/Fruta	14 Prt. 32,6 HC. 100 Lip. 19,8 Kcal. 628 Lentejas guisadas con zanahoria y pimentón Lirios al horno con lechuga Leche Verdura/Pasta/Carne/Fruta	8 Prt. 20,1 HC. 170,7 Lip. 12,6 Kcal. 746 Macarrones con salsa de tomate Garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	9 Prt. 24,8 HC. 86,7 Lip. 22,6 Kcal. 612 Patatas estofadas con y zanahoria y pimiento Merluza al horno en salsa de pimiento verde y perejil con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta
19 Prt. 24,1 HC. 83,7 Lip. 22,4 Kcal. 691 Crema de puerro, acelgas, zanahoria y cebolla Filete de cerdo estofado en salsa de pimientos con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Lácteo	20 Prt. 20 HC. 102,8 Lip. 22,7 Kcal. 687 Patatas guisadas con cebolla y pimiento verde Albóndigas de pescado en salsa marinera con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	21 Prt. 38,1 HC. 122,8 Lip. 25,3 Kcal. 741 Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos con chorizo y pollo Yogur natural sin azúcar Verdura/Pasta/Carne/Fruta	15 Prt. 16 HC. 132,8 Lip. 8,6 Kcal. 676 Crema de calabacín y cebolla Macarrones integrales con boloñesa Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	16 Prt. 22,6 HC. 126,4 Lip. 24,6 Kcal. 684 Garbanzos con berza y cebolla Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Carne/Lácteo
26 Prt. 19,9 HC. 103,9 Lip. 26,6 Kcal. 589 Coditos con sofrito de tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	27 Prt. 37,3 HC. 108,8 Lip. 28,6 Kcal. 694 Alubias blancas estofadas con cebolla y pimientos colores Abadejo con rebozado casero y lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Pasta/Carne/Fruta	28 Prt. 27,6 HC. 113 Lip. 21 Kcal. 656 Arroz con salsa de tomate Pollo asado a la naranja con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	22 Prt. 22,3 HC. 119,3 Lip. 28,6 Kcal. 660 Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	23 Prt. 22,5 HC. 128,2 Lip. 6,8 Kcal. 607 Judías verdes al ajo arriero Arroz con salsa de tomate y lentejas Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Huevo/Lácteo
			29 Prt. 16,4 HC. 87,2 Lip. 24,6 Kcal. 656 Crema de calabaza y cebolla Albóndigas mixtas horneadas con salsa de zanahoria Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	30 FESTIVO

En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye pan (integral dos días a la semana) y agua disponible en jarras en las mesas del comedor. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú. E: Valor energético · G: Grasas · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas.



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Orientaciones
cenas



Menu in
English