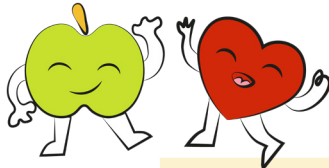


Menú Escolar IS

Abril
2026

Ausolan.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
									
		7 Prt. 25 HC. 126 Lip. 29 Col. 22 IPL. 16 F. 10 Sal. 0 KCal. 739 Macarrones con tomate Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo		8 Prt. 29 HC. 78 Lip. 32 Col. 20 IPL. 19 F. 8 Sal. 1 KCal. 696 Patatas estofadas Merluza en salsa americana con ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar		9 Prt. 25 HC. 88 Lip. 17 Col. 20 IPL. 12 F. 17 Sal. 1 KCal. 617 Crema de zanahorias Filete de cerdo con champiñones Fruta del tiempo		10 Prt. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 12 F. 16 Sal. 1 KCal. 676 Alubias blancas con hortalizas Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	
13 Prt. 25 HC. 77 Lip. 23 Col. 18 IPL. 8 F. 12 Sal. 0 KCal. 577 Crema de calabacín Pollo asado al limón Fruta del tiempo		14 Prt. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 0 KCal. 683 Garbanzos con calabaza Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo		15 Prt. 21 HC. 63 Lip. 27 Col. 25 IPL. 13 F. 8 Sal. 1 KCal. 540 Menestra de verduras Tortilla francesa con lechuga Yogur natural sin azúcar		16 Prt. 29 HC. 103 Lip. 30 Col. 18 IPL. 22 F. 14 Sal. 0 KCal. 703 Lentejas guisadas Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta del tiempo		17 Prt. 25 HC. 94 Lip. 14 Col. 21 IPL. 8 F. 7 Sal. 0 KCal. 575 Sopa de fideo integral Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo	
20 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Crema de la huerta Macarrones con boloñesa vegetal Fruta del tiempo		21 Prt. 28 HC. 107 Lip. 23 Col. 24 IPL. 10 F. 3 Sal. 1 KCal. 680 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Yogur natural sin azúcar		22 Prt. 30 HC. 121 Lip. 20 Col. 18 IPL. 23 F. 15 Sal. 1 KCal. 700 Alubias blancas estofadas Limanda en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta del tiempo		23 FESTIVO		24 FESTIVO	
27 Prt. 25 HC. 91 Lip. 25 Col. 22 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 KCal. 742 Patatas guisadas Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo		28 Prt. 29 HC. 103 Lip. 30 Col. 18 IPL. 21 F. 15 Sal. 0 KCal. 698 Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta del tiempo		29 Prt. 30 HC. 104 Lip. 25 Col. 20 IPL. 8 F. 8 Sal. 1 KCal. 711 Macarrones a la napolitana Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo		30 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Judías verdes salteadas Garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo			



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



Orientaciones cenas



Menu in English

*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 agua y pan. Se servirá pan integral dos días a la semana. 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 · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas · S: Sal