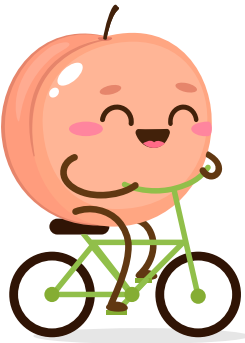
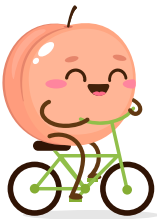
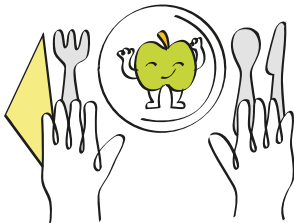


Menú Escolar IS

Marzo
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt. 17 HC. 71 Lip. 24 Col. 25 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,57 KCal. 454 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores	3 Prt. 25 HC. 87 Lip. 23 Col. 26 IPL. 10 F. 8 Sal. 0,85 KCal. 636 Alubias blancas con hortalizas Abadejo al horno con patata panadera Fruta del tiempo	4 Prt. 32 HC. 128 Lip. 20 Col. 18 IPL. 16 F. 15 Sal. 0,48 KCal. 675 Crema de zanahorias Filete ruso con salsa de verduras Yogur natural	5 Prt. 26 HC. 83 Lip. 23 Col. 24 IPL. 11 F. 10 Sal. 1,04 KCal. 622 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo	6 Prt. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1,25 KCal. 826 Arroz con tomate Merluza empanada con lechuga Fruta del tiempo
9 Prt. 26 HC. 126 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 7 Sal. 0,44 KCal. 696 Lentejas guisadas Filete de cerdo con champiñones Fruta del tiempo	10 Prt. 31 HC. 113 Lip. 19 Col. 20 IPL. 11 F. 17 Sal. 0,61 KCal. 688 Patatas estofadas Albóndigas de merluza en salsa jardinera Yogur natural	11 Prt. 23 HC. 101 Lip. 20 Col. 24 IPL. 16 F. 6 Sal. 0,48 KCal. 663 Caracolillos con tomate San jacob con pimientos Fruta del tiempo	12 Prt. 15 HC. 121 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 0,68 KCal. 671 Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	13 Prt. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 14 Sal. 0,66 KCal. 653 Puré de la huerta Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores
16 Prt. 21 HC. 96 Lip. 28 Col. 25 IPL. 12 F. 8 Sal. 0,64 KCal. 674 Ensalada Guiso de patatas con magro Yogur de sabores	17 Prt. 26 HC. 76 Lip. 26 Col. 22 IPL. 12 F. 5 Sal. 0,97 KCal. 616 Crema de calabaza Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	18 Prt. 28 HC. 84 Lip. 27 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0,48 KCal. 653 Alubias pintas guisadas Salchichas horneadas Fruta del tiempo	19 Prt. 24 HC. 122 Lip. 24 Col. 22 IPL. 11 F. 14 Sal. 1,18 KCal. 655 Menestra de verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Vaso de leche	20 Prt. 28 HC. 80 Lip. 30 Col. 26 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,97 KCal. 684 Lentejas con puerros Merluza en salsa marinera Fruta del tiempo
23 Prt. 29 HC. 101 Lip. 25 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 637 Sopa de fideos Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	24 Prt. 25 HC. 80 Lip. 21 Col. 23 IPL. 8 F. 7 Sal. 1,33 KCal. 696 Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Yogur natural	25 Prt. 32 HC. 113 Lip. 25 Col. 20 IPL. 17 F. 12 Sal. 1,10 KCal. 695 Crema de calabacín Chuleta de cerdo en salsa de zanahorias Fruta del tiempo	26 Prt. 28 HC. 77 Lip. 16 Col. 18 IPL. 11 F. 12 Sal. 0,40 KCal. 570 Macarrones a la napolitana Albóndigas mixtas en salsa jardinera Yogur de sabores	



* 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.

Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYLOO59. 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



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Orientaciones
cenas



Menu in
English