




Menú Escolar IS

Enero
2026

Ausolan.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
									
12		13		14		15		16	
Prt. 25 HC. 76 Lip. 14 Col. 21 IPL. 7 F. 6 Sal. 0,42 KCal. 525		Prt. 22 HC. 101 Lip. 19 Col. 24 IPL. 16 F. 7 Sal. 0,48 KCal. 623		Prt. 29 HC. 112 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 1,80 KCal. 796		Prt. 29 HC. 104 Lip. 26 Col. 20 IPL. 10 F. 8 Sal. 0,61 KCal. 661		Prt. 24 HC. 94 Lip. 30 Col. 25 IPL. 11 F. 10 Sal. 0,62 KCal. 624	
Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores		Ensalada Paella con verduras y pollo Fruta del tiempo		Lentejas con puerros Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo		Menestra de verduras Tortilla de patata con lechuga Yogur natural		Alubias pintas con verduras Medallón de merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo	
19		20		21		22		23	
Prt. 27 HC. 130 Lip. 25 Col. 18 IPL. 13 F. 7 Sal. 0,51 KCal. 726		Prt. 31 HC. 112 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,48 KCal. 666		Prt. 27 HC. 126 Lip. 30 Col. 26 IPL. 16 F. 9 Sal. 0,59 KCal. 839		Prt. 27 HC. 117 Lip. 29 Col. 24 IPL. 11 F. 14 Sal. 0,75 KCal. 726		Prt. 27 HC. 79 Lip. 15 Col. 22 IPL. 11 F. 10 Sal. 0,59 KCal. 556	
Sopa de fideos Lomo a la plancha con champiñones Fruta del tiempo		Judías verdes salteadas con patatas Albóndigas de merluza en salsa jardinera Yogur de sabores		Garbanzos estofados Sacramentos Fruta del tiempo		Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo		Lentejas con calabacín Tortilla francesa con salsa de tomate Vaso de leche	
26		27		28		29		30	
Prt. 19 HC. 117 Lip. 15 Col. 24 IPL. 14 F. 8 Sal. 0,92 KCal. 612		Prt. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 1,06 KCal. 683		Prt. 20 HC. 80 Lip. 21 Col. 22 IPL. 10 F. 9 Sal. 0,79 KCal. 591		Prt. 29 HC. 114 Lip. 23 Col. 20 IPL. 14 F. 3 Sal. 0,47 KCal. 689		Prt. 23 HC. 117 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,54 KCal. 660	
Arroz a la milanesa Merluza empanada con lechuga Fruta del tiempo		Potaje de alubias blancas con verduras Pollo asado a la naranja Fruta del tiempo		Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores		Lentejas guisadas Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo		Crema de zanahorias Lomo horneado con champiñones Yogur natural	

* 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



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Orientaciones
cenas



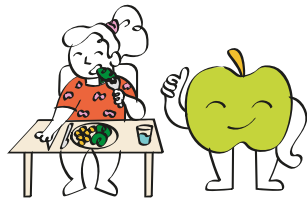
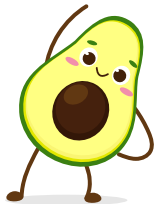
Menu in
English

Menú Escolar IS

Febrero
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<div>2</div> <div>Prt. 19 HC. 117 Lip. 15 Col. 24 IPL. 14 F. 8 Sal. 0,92 KCal. 612</div> <div>Menestra de verduras Canelones gratinados Yogur de sabores</div> <div>9</div> <div>Prt. 25 HC. 120 Lip. 30 Col. 22 IPL. 15 F. 8 Sal. 0,63 KCal. 766</div> <div>Macarrones con tomate y calabacín San marino con lechuga Fruta del tiempo</div>	<div>3</div> <div>Prt. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 1,06 KCal. 683</div> <div>Garbanzos con zanahoria Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo</div> <div>10</div> <div>Prt. 25 HC. 87 Lip. 23 Col. 26 IPL. 10 F. 8 Sal. 0,85 KCal. 636</div> <div>Judías verdes con sofrito de tomate Huevos cocidos con salchichas Yogur natural</div>	<div>4</div> <div>Prt. 20 HC. 80 Lip. 21 Col. 22 IPL. 10 F. 9 Sal. 0,79 KCal. 591</div> <div>Puré de la huerta Filete ruso con champiñones Fruta del tiempo</div> <div>11</div> <div>Prt. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,67 KCal. 645</div> <div>Alubias blancas a la hortelana Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</div>	<div>5</div> <div>Prt. 29 HC. 114 Lip. 23 Col. 20 IPL. 14 F. 3 Sal. 0,47 KCal. 689</div> <div>Arroz blanco con tomate Merluza en salsa de zanahoria Yogur natural</div> <div>12</div> <div>Prt. 34 HC. 81 Lip. 19 Col. 20 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,64 KCal. 653</div> <div>Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Contramuslo de pollo asado al limón Yogur de sabores</div>	<div>6</div> <div>Prt. 23 HC. 117 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,54 KCal. 660</div> <div>Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata con salsa de tomate Fruta del tiempo</div> <div>13</div> <div>Prt. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1,25 KCal. 826</div> <div>Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo</div>
<div>16</div> <div>FESTIVO</div>	<div>17</div> <div>FESTIVO</div>	<div>18</div> <div>Prt. 19 HC. 114 Lip. 24 Col. 23 IPL. 11 F. 6 Sal. 0,49 KCal. 624</div> <div>Arroz con verduras Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo</div>	<div>19</div> <div>Prt. 33 HC. 134 Lip. 21 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 1,12 KCal. 740</div> <div>Garbanzos estofados Lomo adobado horneado con pimientos Yogur de sabores</div>	<div>20</div> <div>Prt. 27 HC. 84 Lip. 25 Col. 18 IPL. 11 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 586</div> <div>Crema de calabacín Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo</div>
<div>23</div> <div>Prt. 25 HC. 77 Lip. 17 Col. 20 IPL. 11 F. 11 Sal. 1,27 KCal. 667</div> <div>Menestra de verduras Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo</div>	<div>24</div> <div>Prt. 24 HC. 124 Lip. 25 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,59 KCal. 687</div> <div>Macarrones con boloñesa vegetal Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</div>	<div>25</div> <div>Prt. 35 HC. 114 Lip. 19 Col. 20 IPL. 12 F. 11 Sal. 0,55 KCal. 733</div> <div>Alubias pintas estofadas Pollo asado al romero Yogur de sabores</div>	<div>26</div> <div>Prt. 22 HC. 57 Lip. 23 Col. 22 IPL. 11 F. 7 Sal. 1,44 KCal. 610</div> <div>Ensalada Caldereta con costilla y picadillo Fruta del tiempo</div>	<div>27</div> <div>Prt. 27 HC. 106 Lip. 23 Col. 24 IPL. 15 F. 11 Sal. 0,49 KCal. 648</div> <div>Lentejas con zanahoria Albóndigas de merluza en salsa marinera Vaso de leche</div>



* 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



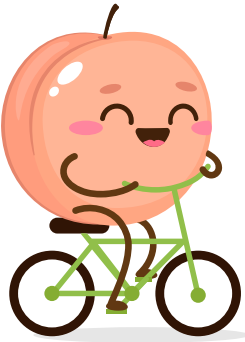
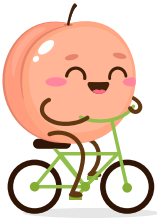
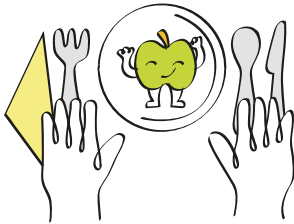
Menu in
English

Menú Escolar IS

Marzo
2026

Ausolan.

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



* 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