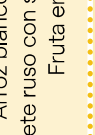


Septiembre 2024

Menú Escolar IS

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>BIENVENIDO AL COMEDOR</p> <p>9 P. 26 HC. 78 G. 23 Col. 30 IPL. 10 F. 7 Sal. 2 KCal. 661</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo</p> <p>...y por la noche: Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo</p>	<p>10 P. 31 HC. 49 G. 23 Col. 31 IPL. 7 F. 8 Sal. 4 KCal. 701</p> <p>Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Aroz/Pescado/Lácteo</p>	<p>4 P. 27 HC. 69 G. 26 Col. 23 IPL. 15 F. 20 Sal. 2 KCal. 597</p> <p>Macarrones con tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patatas/Carne/Lácteo</p>	<p>5 P. 38 HC. 49 G. 14 Col. 20 IPL. 14 F. 27 Sal. 2 KCal. 583</p> <p>Crema de zanahorias Merluza en salsa de tomate Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Aroz/Huevo/Fruta</p>	<p>6 P. 22 HC. 83 G. 21 Col. 24 IPL. 14 F. 4 Sal. 3 KCal. 736</p> <p>Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta en almibar</p> <p>Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo</p>
<p>16 P. 23 HC. 68 G. 28 Col. 37 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 KCal. 596</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores</p> <p>...y por la noche: Verduras/Aroz/Carne/Fruta</p>	<p>17 P. 32 HC. 75 G. 23 Col. 9 IPL. 12 F. 20 Sal. 2 KCal. 564</p> <p>Alubias blancas a la hortelana Gallo rebozado con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo</p>	<p>11 P. 35 HC. 52 G. 29 Col. 276 IPL. 12 F. 14 Sal. 2 KCal. 620</p> <p>Alubias pintas guisadas Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Patatas/Carne/Fruta</p>	<p>12 P. 23 HC. 65 G. 16 Col. 21 IPL. 12 F. 29 Sal. 2 KCal. 526</p> <p>Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo</p>	<p>13 P. 41 HC. 63 G. 36 Col. 23 IPL. 14 F. 10 Sal. 2 KCal. 655</p> <p>Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche</p> <p>Verduras/Patatas/Carne/Fruta</p>
<p>23 P. 33 HC. 75 G. 29 Col. 19 IPL. 18 F. 11 Sal. 3 KCal. 719</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo</p> <p>...y por la noche: Verduras/Aroz/Carne/Fruta</p>	<p>18 P. 35 HC. 57 G. 17 Col. 29 IPL. 15 F. 23 Sal. 2 KCal. 497</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur natural</p> <p>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta</p>	<p>18 P. 35 HC. 57 G. 17 Col. 29 IPL. 15 F. 23 Sal. 2 KCal. 497</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur natural</p> <p>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta</p>	<p>19 P. 26 HC. 69 G. 30 Col. 103 IPL. 9 F. 11 Sal. 1 KCal. 577</p> <p>Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo</p>	<p>20 P. 35 HC. 47 G. 15 Col. 8 IPL. 12 F. 11 Sal. 2 KCal. 588</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Pasta/Legumbres/Lácteo</p>
<p>23 P. 33 HC. 75 G. 29 Col. 19 IPL. 18 F. 11 Sal. 3 KCal. 719</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo</p> <p>...y por la noche: Verduras/Patatas/Carne/Lácteo</p>	<p>24 P. 22 HC. 62 G. 23 Col. 150 IPL. 12 F. 4 Sal. 46 KCal. 568</p> <p>Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural</p> <p>Verduras/Aroz/Pescado/Fruta</p>	<p>25 P. 26 HC. 77 G. 17 Col. 28 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 KCal. 577</p> <p>Caracollitos con tomate Lomo adobado horneado con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo</p>	<p>26 P. 42 HC. 54 G. 22 Col. 80 IPL. 17 F. 17 Sal. 1 KCal. 596</p> <p>Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Aroz/Huevo/Lácteo</p>	<p>27 P. 39 HC. 57 G. 16 Col. 249 IPL. 12 F. 7 Sal. 3 KCal. 657</p> <p>Puré de la huerta Huevos gratinados con bechamel Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta</p>
<p>30 P. 24 HC. 55 G. 23 Col. 68 IPL. 11 F. 17 Sal. 3 KCal. 590</p> <p>Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores</p> <p>...y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta</p>	<p>30 P. 24 HC. 55 G. 23 Col. 68 IPL. 11 F. 17 Sal. 3 KCal. 590</p> <p>Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores</p> <p>...y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta</p>	<p>30 P. 24 HC. 55 G. 23 Col. 68 IPL. 11 F. 17 Sal. 3 KCal. 590</p> <p>Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores</p> <p>...y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta</p>	<p>30 P. 24 HC. 55 G. 23 Col. 68 IPL. 11 F. 17 Sal. 3 KCal. 590</p> <p>Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores</p> <p>...y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta</p>	<p>30 P. 24 HC. 55 G. 23 Col. 68 IPL. 11 F. 17 Sal. 3 KCal. 590</p> <p>Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores</p> <p>...y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta</p>



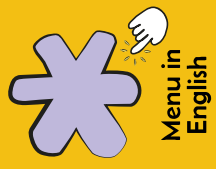
Proyecto Educativo



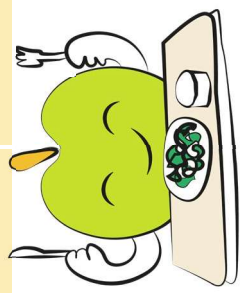
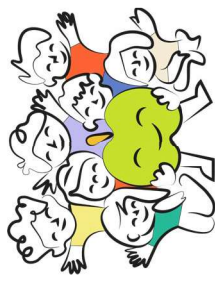
Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



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. El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CVL00059. Por causa de fuerza mayor, Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.
Kcal.: Valor energético · G.: Grasas · Col.: Colesterol · IPL.: Índice de perfil lipídico · HC.: Hidratos de carbono · F.: Fibra · P.: Proteínas

Menú Escolar IS

Octubre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7 P. 26 HC. 38 G. 18 Col. 58 IPL. 8 F. 6 Sal. 1 KCal. 344 Sopa de lluvia Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Aroz/Legumbres/Lácteo	8 P. 29 HC. 62 G. 31 Col. 23 IPL. 11 F. 21 Sal. 3 KCal. 640 Judías verdes con patatas Gallo rebozado con lechuga Yogur de sabores Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	9 P. 35 HC. 59 G. 27 Col. 73 IPL. 15 F. 17 Sal. 3 KCal. 626 Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	10 P. 33 HC. 92 G. 22 Col. 8 IPL. 10 F. 55 Sal. 2 KCal. 743 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo Verduras/Aroz/Carne/Lácteo	11 P. 33 HC. 49 G. 30 Col. 267 IPL. 13 F. 7 Sal. 2 KCal. 615 Lentejas con calabacín Tortilla francesa con lechuga Yogur natural Verduras/Patatas/Pescado/Fruta
14 P. 30 HC. 43 G. 18 Col. 7 IPL. 12 F. 62 Sal. 2 KCal. 619 Arroz con verduras Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Aroz/Legumbres/Lácteo	15 P. 37 HC. 70 G. 25 Col. 38 IPL. 11 F. 14 Sal. 2 KCal. 673 Alubias blancas a la hortelana Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Yogur de sabores Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	16 P. 27 HC. 58 G. 20 Col. 27 IPL. 9 F. 8 Sal. 3 KCal. 643 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo Verduras/Aroz/Legumbres/Lácteo	17 P. 33 HC. 61 G. 27 Col. 28 IPL. 15 F. 25 Sal. 2 KCal. 603 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur natural Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	18 P. 36 HC. 44 G. 12 Col. 25 IPL. 12 F. 30 Sal. 2 KCal. 468 Crema de zanahorias Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Huevo/Fruta
21 P. 29 HC. 68 G. 20 Col. 35 IPL. 12 F. 26 Sal. 2 KCal. 565 Menestra de verduras Ragout de pavo con verduras Yogur de sabores ...y por la noche: Verduras/Aroz/Legumbres/Lácteo	22 P. 30 HC. 71 G. 37 Col. 145 IPL. 14 F. 11 Sal. 5 KCal. 762 Lentejas guisadas con verduras San marino con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Carne/Lácteo	23 P. 20 HC. 57 G. 22 Col. 407 IPL. 11 F. 12 Sal. 3 KCal. 523 Crema de calabacín Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta	24 P. 40 HC. 63 G. 33 Col. 23 IPL. 14 F. 17 Sal. 2 KCal. 624 Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche Verduras/Patatas/Huevo/Fruta	25 P. 22 HC. 84 G. 35 Col. 53 IPL. 11 F. 6 Sal. 3 KCal. 749 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de tomate Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo
28 P. 25 HC. 78 G. 23 Col. 25 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 KCal. 712 Macarrones con tomate y calabacín Filete de cerdo en salsa de verduras Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Aroz/Huevo/Lácteo	29 P. 34 HC. 55 G. 10 Col. 30 IPL. 12 F. 14 Sal. 3 KCal. 617 Puré de la huerta Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Carne/Fruta	30 P. 26 HC. 69 G. 30 Col. 103 IPL. 9 F. 11 Sal. 1 KCal. 577 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	FESTIVO	
31				



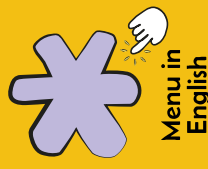
Proyecto Educativo



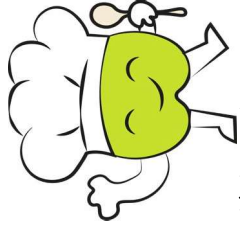
Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Menu in English

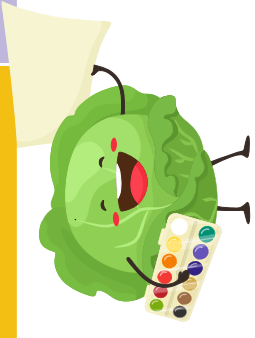
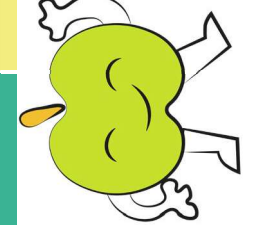
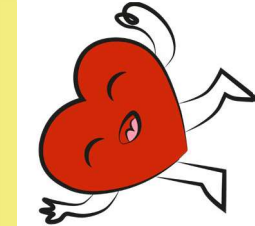






*En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan.
El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CVL00059. Por causa de fuerza mayor, Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.
 Kcal.: Valor energético · G.: Grasas · Col.: Colesterol · IPL.: Índice de perfil lipídico · HC.: Hidratos de carbono · F.: Fibra · P.: Proteínas

Noviembre 2024

Menú Escolar IS

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 <p>4 Arroz blanco con tomate Filete de cerdo con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>P. 23 HC. 85 G. 21 Col. 24 IPL. 14 F. 6 Sal. 3 KCal. 749</p>	<p>5 Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate Yogur natural</p> <p>P. 36 HC. 51 G. 24 Col. 11 IPL. 15 F. 7 Sal. 1 KCal. 655</p>	 <p>6 Coliflor con patatas Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>P. 29 HC. 74 G. 23 Col. 24 IPL. 9 F. 11 Sal. 2 KCal. 487</p>	 <p>7 Garbanzos estofados Salmón en salsa americana Yogur de sabores</p> <p>P. 47 HC. 58 G. 28 Col. 39 IPL. 17 F. 14 Sal. 2 KCal. 674</p>	<p>1 FESTIVO</p>
 <p>...y por la noche: Verduras/Patatas/Pescado/Fruta</p> <p>11 Macarrones con boloñesa vegetal Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo</p> <p>P. 26 HC. 78 G. 23 Col. 30 IPL. 10 F. 7 Sal. 2 KCal. 661</p>	<p>12 Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo</p> <p>P. 31 HC. 49 G. 23 Col. 31 IPL. 7 F. 8 Sal. 4 KCal. 701</p>	<p>13 Alubias pintas guisadas Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores</p> <p>P. 35 HC. 52 G. 29 Col. 276 IPL. 12 F. 14 Sal. 2 KCal. 620</p>	<p>14 Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo</p> <p>P. 23 HC. 65 G. 16 Col. 21 IPL. 12 F. 29 Sal. 2 KCal. 526</p>	<p>8 Crema de zanahorias Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>P. 29 HC. 55 G. 14 Col. 23 IPL. 12 F. 41 Sal. 2 KCal. 488</p>
 <p>...y por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo</p> <p>18 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores</p> <p>P. 23 HC. 68 G. 28 Col. 37 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 KCal. 596</p>	<p>19 Alubias blancas a la hortelana Gallo rebozado con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>P. 32 HC. 75 G. 23 Col. 9 IPL. 12 F. 20 Sal. 2 KCal. 564</p>	<p>20 Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur natural</p> <p>P. 35 HC. 57 G. 17 Col. 29 IPL. 15 F. 23 Sal. 2 KCal. 497</p>	<p>21 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo</p> <p>P. 26 HC. 69 G. 30 Col. 103 IPL. 9 F. 11 Sal. 1 KCal. 577</p>	<p>15 Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche</p> <p>P. 41 HC. 63 G. 36 Col. 23 IPL. 14 F. 10 Sal. 2 KCal. 655</p>
 <p>...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta</p> <p>25 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo</p> <p>P. 33 HC. 75 G. 29 Col. 19 IPL. 18 F. 41 Sal. 3 KCal. 719</p>	<p>26 Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural</p> <p>P. 22 HC. 62 G. 23 Col. 150 IPL. 12 F. 4 Sal. 16 KCal. 568</p>	<p>27 Caracollitos con tomate Lomo horneado con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>P. 26 HC. 79 G. 20 Col. 21 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 KCal. 625</p>	<p>28 Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p> <p>P. 42 HC. 54 G. 22 Col. 80 IPL. 17 F. 17 Sal. 1 KCal. 596</p>	<p>22 Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo</p> <p>P. 35 HC. 47 G. 15 Col. 8 IPL. 12 F. 11 Sal. 2 KCal. 588</p>
 <p>...y por la noche: Verduras/Patatas/Carne/Lácteo</p> <p>25 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo</p> <p>P. 33 HC. 75 G. 29 Col. 19 IPL. 18 F. 41 Sal. 3 KCal. 719</p>	<p>26 Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural</p> <p>P. 22 HC. 62 G. 23 Col. 150 IPL. 12 F. 4 Sal. 16 KCal. 568</p>	<p>27 Caracollitos con tomate Lomo horneado con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>P. 26 HC. 79 G. 20 Col. 21 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 KCal. 625</p>	<p>28 Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p> <p>P. 42 HC. 54 G. 22 Col. 80 IPL. 17 F. 17 Sal. 1 KCal. 596</p>	<p>29 Puré de la huerta Huevos gratinados con bechamel Yogur de sabores</p> <p>P. 29 HC. 57 G. 16 Col. 249 IPL. 12 F. 7 Sal. 3 KCal. 657</p>



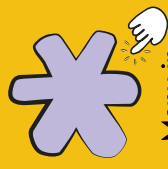
Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Menu in English

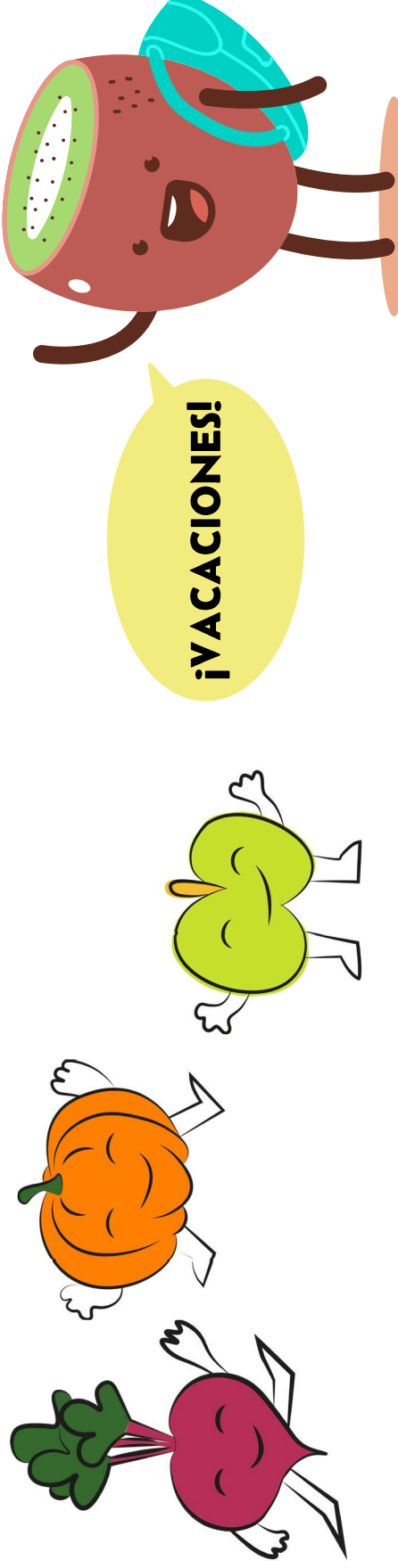
*En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CVL00059. Por causa de fuerza mayor, Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú. Kcal.: Valor energético · G.: Grasas · Col.: Colesterol · IPL.: Índice de perfil lipídico · HC.: Hidratos de carbono · F.: Fibra · P.: Proteínas

Diciembre 2024

Menú Escolar IS

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 P. 24 HC. 55 G. 23 Col. 68 IPL. 11 F. 17 Sal. 3 KCal. 590 Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores	3 P. 18 HC. 57 G. 17 Col. 4 IPL. 16 F. 11 Sal. 2 KCal. 581 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	4 P. 31 HC. 75 G. 27 Col. 6 IPL. 18 F. 8 Sal. 3 KCal. 688 Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo	5 P. 17 HC. 64 G. 17 Col. 28 IPL. 11 F. 18 Sal. 3 KCal. 468 Crema de calabacín Tortilla de patata con lechuga Yogur natural	6 FESTIVO
9 P. 31 HC. 50 G. 24 Col. 69 IPL. 10 F. 18 Sal. 2 KCal. 613 Judías verdes con patatas Lomo sajonia al ajillo con lechuga Yogur de sabores	10 P. 31 HC. 59 G. 27 Col. 73 IPL. 15 F. 17 Sal. 3 KCal. 626 Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Fruta del tiempo	11 P. 35 HC. 59 G. 27 Col. 73 IPL. 15 F. 17 Sal. 3 KCal. 626 Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Fruta del tiempo	12 P. 33 HC. 92 G. 22 Col. 8 IPL. 10 F. 55 Sal. 2 KCal. 743 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo	13 P. 33 HC. 49 G. 30 Col. 267 IPL. 13 F. 7 Sal. 2 KCal. 615 Lentejas con calabacín Tortilla francesa con lechuga Yogur natural
16 P. 33 HC. 46 G. 15 Col. 7 IPL. 14 F. 31 Sal. 2 KCal. 511 Crema de zanahorias Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo	17 P. 38 HC. 66 G. 20 Col. 39 IPL. 11 F. 14 Sal. 1 KCal. 599 Alubias blancas a la hortelana Lomo adobado horneado con pimientos Yogur de sabores	18 P. 30 HC. 51 G. 24 Col. 27 IPL. 7 F. 8 Sal. 2 KCal. 690 Patatas a la marinera Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Fruta del tiempo	19 P. 30 HC. 61 G. 24 Col. 23 IPL. 15 F. 28 Sal. 2 KCal. 572 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	20 P. 29 HC. 42 G. 23 Col. 29 IPL. 12 F. 58 Sal. 3 KCal. 624 Arroz con verduras Albóndigas mixtas a la campesina Chocolate



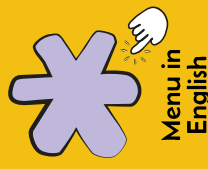
Proyecto Educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



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.
El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059. Por causa de fuerza mayor, Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.
 Kcal.: Valor energético · G.: Grasas · Col.: Colesterol · IPL.: Índice de perfil lipídico · HC.: Hidratos de carbono · F.: Fibra · P.: Proteínas