

Menú Escolar LF

Octubre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 P. 18 HC. 57,2 G. 17 Col. 3,57 IPL. 16,1 F. 10,7 Sal. 1,55 KCal. 581,1 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	2 P. 31,2 HC. 74,92 G. 26,6 Col. 6,25 IPL. 18,1 F. 8 Sal. 2,62 KCal. 688,3 Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo	3 P. 17,2 HC. 63,8 G. 16,8 Col. 28,1 IPL. 11,1 F. 18,4 Sal. 3,14 KCal. 468,5 Crema de calabacín Tortilla de patata con lechuga Yogur natural	4 P. 35,4 HC. 60,2 G. 31,7 Col. 8,53 IPL. 13,9 F. 13,5 Sal. 1,81 KCal. 607 Lentejas con puerros Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo
	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Carne/Lácteo
7 P. 26 HC. 38,4 G. 18 Col. 58,2 IPL. 8,46 F. 5,99 Sal. 0,89 KCal. 344,3 Sopa de lluvia Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	8 P. 28,8 HC. 62,1 G. 30,6 Col. 22,5 IPL. 11,3 F. 21,4 Sal. 2,7 KCal. 639,7 Judías verdes con patatas Gallo rebozado con lechuga Yogur de sabores	9 P. 34,9 HC. 59,37 G. 27,1 Col. 73 IPL. 15,3 F. 16,6 Sal. 2,7 KCal. 626,3 Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Fruta del tiempo	10 P. 27,2 HC. 90,7 G. 10,5 Col. 8 IPL. 32,9 F. 7,91 Sal. 2,08 KCal. 619,5 Macarrones con sofrito de tomate y orégano Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo	11 P. 33,3 HC. 49 G. 30,2 Col. 267 IPL. 12,6 F. 6,89 Sal. 1,7 KCal. 614,6 Lentejas con calabacín Tortilla francesa con lechuga Yogur natural
...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta
14 P. 26,8 HC. 55,6 G. 20,2 Col. 26,8 IPL. 8,74 F. 8,03 Sal. 2,75 KCal. 642,7 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo	15 P. 37,3 HC. 69,7 G. 24,5 Col. 38 IPL. 11,1 F. 13,8 Sal. 1,64 KCal. 673,2 Alubias blancas a la hortelana Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Yogur de sabores	16 P. 29,8 HC. 43,19 G. 18,2 Col. 6,94 IPL. 11,7 F. 61,5 Sal. 2,05 KCal. 618,6 Arroz con verduras Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo	17 P. 35,9 HC. 43,7 G. 12,3 Col. 25 IPL. 12,2 F. 30,4 Sal. 1,61 KCal. 468,1 Crema de zanahorias Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo	18 P. 33,1 HC. 61,4 G. 26,5 Col. 28,1 IPL. 14,7 F. 24,6 Sal. 1,94 KCal. 602,8 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur natural
...y por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Huevo/Fruta
21 P. 28,7 HC. 67,7 G. 20,1 Col. 34,5 IPL. 11,9 F. 26,2 Sal. 2,4 KCal. 565,5 Menestra de verduras Ragout de pavo con verduras Yogur de sabores	22 P. 33,1 HC. 75,2 G. 29,5 Col. 18,8 IPL. 18,4 F. 10,7 Sal. 2,59 KCal. 719,1 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo	23 P. 20,5 HC. 57,07 G. 23,3 Col. 407 IPL. 11,2 F. 12,4 Sal. 2,94 KCal. 523 Crema de calabacín Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo	24 P. 39,8 HC. 63 G. 33,1 Col. 22,5 IPL. 13,6 F. 17,2 Sal. 2,05 KCal. 624,1 Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche	25 P. 22 HC. 84,1 G. 34,6 Col. 53,1 IPL. 11,3 F. 6,41 Sal. 3,32 KCal. 748,7 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de tomate Fruta del tiempo
...y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/legumbres/Fruta	Verduras/Patatas/Huevo/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo
28 P. 25,1 HC. 77,8 G. 23,1 Col. 25 IPL. 11,7 F. 7,61 Sal. 2,2 KCal. 711,7 Macarrones con tomate y calabacín Filete de cerdo en salsa de verduras Fruta del tiempo	29 P. 30,3 HC. 54,6 G. 16,6 Col. 28,1 IPL. 12,4 F. 14,3 Sal. 2,58 KCal. 518,1 Puré de la huerta Tortilla de patata con lechuga Yogur natural	30 P. 25,9 HC. 68,56 G. 29,9 Col. 24 IPL. 9 F. 10,7 Sal. 1,95 KCal. 487,4 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo	31 FESTIVO 	
...y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	Verduras/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta		



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 · Fib.: Fibra · P.: Proteínas