

Enero  
2026

Ausolan.

# Menú Escolar LF

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
<b>12</b> Prt. 12 HC. 91 Lip. 23 Col. 22 IPL. 10 F. 10 Sal. 0,56 KCal. 629  Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores	<b>13</b> Prt. 32 HC. 105 Lip. 18 Col. 17 IPL. 14 F. 9 Sal. 1,04 KCal. 659  Ensalada Paella de pollo Fruta del tiempo	<b>14</b> Prt. 34 HC. 109 Lip. 29 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0,47 KCal. 656  Lentejas con puerros Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	<b>8</b> Prt. 15 HC. 125 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 10 Sal. 0,68 KCal. 677  Macarrones con tomate San jacobos con champiñones Fruta en almíbar	<b>9</b> Prt. 29 HC. 113 Lip. 22 Col. 18 IPL. 16 F. 15 Sal. 0,51 KCal. 703  Garbanzos con calabaza Escalope de pollo con verduras Fruta del tiempo
<b>19</b> Prt. 24 HC. 81 Lip. 14 Col. 21 IPL. 8 F. 7 Sal. 0,59 KCal. 583  Sopa de fideos Lomo empanado con pimientos Fruta del tiempo	<b>20</b> Prt. 22 HC. 101 Lip. 19 Col. 24 IPL. 16 F. 7 Sal. 0,48 KCal. 623  Judías verdes con patatas Albóndigas de merluza en salsa jardinera Yogur de sabores	<b>21</b> Prt. 35 HC. 113 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 2,12 KCal. 863  Garbanzos estofados Sacramentos Fruta del tiempo	<b>15</b> Prt. 24 HC. 91 Lip. 27 Col. 25 IPL. 13 F. 10 Sal. 0,76 KCal. 640  Menestra de verduras Tortilla de patata con lechuga Yogur natural	<b>16</b> Prt. 29 HC. 111 Lip. 23 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 0,48 KCal. 657  Alubias pintas con verduras Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo
<b>26</b> Prt. 26 HC. 125 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 7 Sal. 0,5 KCal. 666  Arroz a la milanesa Merluza en salsa de zanahorias Fruta del tiempo	<b>27</b> Prt. 31 HC. 112 Lip. 13 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,48 KCal. 665  Potaje de alubias blancas con verduras Pollo asado a la naranja Fruta del tiempo	<b>28</b> Prt. 27 HC. 126 Lip. 30 Col. 26 IPL. 16 F. 9 Sal. 0,59 KCal. 839  Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores	<b>29</b> Prt. 27 HC. 117 Lip. 29 Col. 24 IPL. 11 F. 14 Sal. 0,75 KCal. 726  Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo	<b>30</b> Prt. 27 HC. 79 Lip. 15 Col. 22 IPL. 11 F. 10 Sal. 0,59 KCal. 556  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 CYLOOO59. 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



Proyecto  
educativo



Sostenibilidad



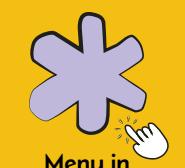
Recomendaciones  
nutricionales



Iconografía



Orientaciones  
cenas



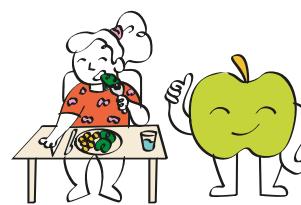
Menu in  
English

**Febrero  
2026**

# Menú Escolar LF

**Ausolan.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> Prt. 36 HC. 103 Lip. 30 Col. 27 IPL. 16 F. 9 Sal. 1,12 KCal. 856  Menestra de verduras Canelones con bechamel Yogur de sabores	<b>3</b> Prt. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 1,06 KCal. 683  Garbanzos con zanahoria Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo	<b>4</b> Prt. 20 HC. 80 Lip. 21 Col. 22 IPL. 10 F. 9 Sal. 0,79 KCal. 591  Puré de la huerta Filete ruso con champiñones Fruta del tiempo	<b>5</b> Prt. 22 HC. 138 Lip. 23 Col. 20 IPL. 13 F. 4 Sal. 0,50 KCal. 707  Arroz blanco con tomate Merluza empanada con lechuga Yogur natural	<b>6</b> Prt. 23 HC. 117 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,54 KCal. 660  Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata con salsa de tomate Fruta del tiempo
<b>9</b> Prt. 25 HC. 120 Lip. 30 Col. 22 IPL. 15 F. 8 Sal. 0,63 KCal. 766  Macarrones con tomate y calabacín San marino con lechuga Fruta del tiempo	<b>10</b> Prt. 25 HC. 87 Lip. 23 Col. 26 IPL. 10 F. 8 Sal. 0,86 KCal. 636  Judías verdes con sofrito de tomate Huevos con tomate y salchichas Yogur natural	<b>11</b> Prt. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,67 KCal. 645  Alubias blancas con hortalizas Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	<b>12</b> Prt. 34 HC. 81 Lip. 19 Col. 20 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,64 KCal. 653  Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Contramuslo de pollo asado al limón Yogur de sabores	<b>13</b> Prt. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1,25 KCal. 826  Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo
<b>16</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>17</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>18</b> Prt. 19 HC. 114 Lip. 24 Col. 23 IPL. 11 F. 6 Sal. 0,49 KCal. 624  Arroz con verduras Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo	<b>19</b> Prt. 31 HC. 121 Lip. 24 Col. 24 IPL. 13 F. 12 Sal. 1,54 KCal. 756  Garbanzos estofados Filete ruso en salsa campesina Yogur de sabores	<b>20</b> Prt. 27 HC. 84 Lip. 25 Col. 18 IPL. 11 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 586  Crema de calabacín Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo
<b>23</b> Prt. 3 HC. 35 Lip. 1 Col. 0 IPL. 2 F. 1 Sal. 0,32 KCal. 90  Menestra de verduras Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo	<b>24</b> Prt. 3 HC. 35 Lip. 1 Col. 0 IPL. 2 F. 1 Sal. 0,32 KCal. 90  Macarrones con boloñesa vegetal Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	<b>25</b> Prt. 19 HC. 114 Lip. 24 Col. 23 IPL. 11 F. 6 Sal. 0,49 KCal. 624  Alubias pintas guisadas Pollo asado al romero Yogur de sabores	<b>26</b> Prt. 31 HC. 121 Lip. 24 Col. 24 IPL. 13 F. 12 Sal. 1,54 KCal. 756  Ensalada Caldereta con costilla y picadillo Fruta del tiempo	<b>27</b> Prt. 27 HC. 84 Lip. 25 Col. 18 IPL. 11 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 586  Lentejas con zanahoria Albóndigas de merluza en salsa marinera 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 CYLOOO59. 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



Proyecto  
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones  
nutricionales



Iconografía



Orientaciones  
cenas



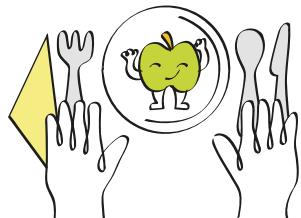
Menu in  
English

**Marzo  
2026**

# Menú Escolar LF

**Ausolan.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> Prt. 22 HC. 104 Lip. 25 Col. 25 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,57 KCal. 643  Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores	<b>3</b> Prt. 34 HC. 119 Lip. 27 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 0,50 KCal. 675  Alubias blancas con hortalizas Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	<b>4</b> Prt. 26 HC. 83 Lip. 23 Col. 24 IPL. 11 F. 10 Sal. 1,04 KCal. 622  Crema de zanahorias Filete ruso en salsa campesina Yogur natural	<b>5</b> Prt. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1,25 KCal. 826  Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo	<b>6</b> Prt. 25 HC. 120 Lip. 21 Col. 18 IPL. 13 F. 6 Sal. 0,43 KCal. 636  Arroz con salsa de tomate Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo
<b>9</b> Prt. 31 HC. 113 Lip. 19 Col. 20 IPL. 11 F. 17 Sal. 0,61 KCal. 688  Lentejas guisadas con verduras Filete de cerdo en salsa de champiñones Fruta del tiempo	<b>10</b> Prt. 23 HC. 101 Lip. 20 Col. 24 IPL. 16 F. 6 Sal. 0,48 KCal. 663  Patatas estofadas Albóndigas de merluza en salsa jardinera Yogur natural	<b>11</b> Prt. 15 HC. 122 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 0,68 KCal. 675  Caracolillos con tomate San jacobos con pimientos Fruta del tiempo	<b>12</b> Prt. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 14 Sal. 0,66 KCal. 653  Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	<b>13</b> Prt. 21 HC. 96 Lip. 28 Col. 25 IPL. 12 F. 8 Sal. 0,64 KCal. 674  Puré de la huerta Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores
<b>16</b> Prt. 36 HC. 124 Lip. 25 Col. 29 IPL. 14 F. 10 Sal. 1,30 KCal. 834  Ensalada Guiso de patatas con magro de cerdo Yogur de sabores	<b>17</b> Prt. 28 HC. 84 Lip. 27 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0,48 KCal. 653  Crema de calabaza Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	<b>18</b> Prt. 24 HC. 122 Lip. 24 Col. 22 IPL. 11 F. 14 Sal. 1,18 KCal. 655  Alubias pintas guisadas Salchichas horneadas Fruta del tiempo	<b>19</b> Prt. 28 HC. 91 Lip. 29 Col. 26 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,97 KCal. 709  Menestra de verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur natural	<b>20</b> Prt. 29 HC. 101 Lip. 25 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0,45 KCal. 626  Lentejas con puerros Lirios a la romana con lechuga Fruta del tiempo
<b>23</b> Prt. 25 HC. 80 Lip. 21 Col. 23 IPL. 8 F. 7 Sal. 1,33 KCal. 696  Sopa de fideos Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	<b>24</b> Prt. 32 HC. 113 Lip. 25 Col. 20 IPL. 17 F. 12 Sal. 1,10 KCal. 694  Garbanzos estofados Merluza en salsa verde Yogur natural	<b>25</b> Prt. 24 HC. 91 Lip. 17 Col. 20 IPL. 8 F. 17 Sal. 0,64 KCal. 627  Crema de calabacín Chuleta de cerdo en salsa de zanahorias Fruta del tiempo	<b>26</b> Prt. 30 HC. 132 Lip. 31 Col. 26 IPL. 12 F. 8 Sal. 0,71 KCal. 854  Macarrones a la napolitana Albóndigas mixtas en salsa jardinera Yogur de sabores	



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.

Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYLOOO59. 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