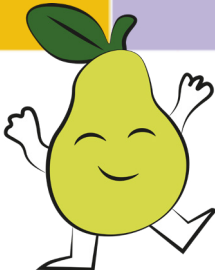


Menú Escolar LF

Octubre
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
5 Prt. 18,6 HC. 82,8 Lip. 24,6 Kcal. 651 Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Huevos cocidos en salsa de tomate con lechuga Fruta del tiempo	6 Prt. 29,1 HC. 111,5 Lip. 22,5 Kcal. 690 Alubias pintas con puerros, pimiento y cebolla Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo	7 Prt. 29,8 HC. 104,1 Lip. 22,4 Kcal. 659 Judías verdes con sofrito de ajo y pimentón Chuleta de cerdo en salsa de zanahorias con lechuga Yogur natural sin azúcar	8 Prt. 22,1 HC. 142,7 Lip. 14,6 Kcal. 739 Macarrones con salsa de tomate Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo	9 Prt. 25,5 HC. 89,2 Lip. 27,6 Kcal. 672 Patatas estofadas con zanahoria y guisantes Merluza al horno con sofrito de cebolla y pimiento con lechuga Fruta del tiempo
Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta
12 FESTIVO	13 Prt. 21,5 HC. 116,8 Lip. 19 Kcal. 661 Arroz con salsa de tomate Filete ruso horneado con champiñones Fruta del tiempo	14 Prt. 38,3 HC. 103,1 Lip. 36,8 Kcal. 733 Lentejas con zanahoria y pimentón Lirios al horno en salsa americana con lechuga Vaso de leche	15 Prt. 16 HC. 132,8 Lip. 8,6 Kcal. 676 Crema de calabacín y cebolla Macarrones integrales con boloñesa vegetal Fruta del tiempo	16 Prt. 22,6 HC. 126,4 Lip. 24,6 Kcal. 684 Garbanzos estofados con berza y pimiento Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo
	Verduras/Patata/Legumbres/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	Verduras/Pasta/Carne/Fruta
19 Prt. 24,3 HC. 84 Lip. 22,1 Kcal. 691 Crema de puerro, acelga, zanahoria y cebolla Filete de cerdo estofado en salsa de pimientos y lechuga Fruta del tiempo	20 Prt. 22,1 HC. 117,8 Lip. 26,4 Kcal. 741 Patatas guisadas con cebolla y pimiento verde Albóndigas de pescado en salsa marinera con lechuga Fruta del tiempo	21 Prt. 36,6 HC. 136,5 Lip. 24,3 Kcal. 868 Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos con chorizo y pollo Yogur natural sin azúcar	22 Prt. 22,3 HC. 119,3 Lip. 28,6 Kcal. 660 Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	23 Prt. 19 HC. 152,8 Lip. 8,6 Kcal. 639 Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla Lentejas estofadas con arroz integral Fruta del tiempo
Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	Verduras/Patata/Carne/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
26 Prt. 32,1 HC. 107,6 Lip. 21,6 Kcal. 721 Coditos con sofrito de tomate Pollo asado a la naranja con lechuga Fruta del tiempo	27 Prt. 37,3 HC. 121 Lip. 28,6 Kcal. 717 Alubias blancas estofadas con cebolla y pimientos de colores Abadejo con rebozado casero y lechuga Yogur natural sin azúcar	28 Prt. 16,4 HC. 112,2 Lip. 21 Kcal. 589 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo	29 Prt. 17,7 HC. 87,2 Lip. 24,6 Kcal. 733 Crema de calabaza y cebolla Albóndigas mixtas horneadas con salsa de zanahorias Fruta del tiempo	30 FESTIVO
Verduras/Patata/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Patata/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	

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 pan (integral dos días a la semana) y agua disponible en jarras en las mesas del comedor. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059. 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



			JUEVES 1 PURE DE LA HUERTA POLLO ASADO AL ROMERO CON PATATA FRUTA DEL TIEMPO		VIERNES 2 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS .ABADEJO EN SALSA MARINERA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO	
			JUEVES 8 .MACARRONES SIN GLUTEN GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO		VIERNES 9 PATATAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO	
			JUEVES 15 CREMA DE CALABACIN .POLLO ASADO FRUTA DEL TIEMPO		VIERNES 16 GARBANZOS CON BERZA .LOMO FRESCO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO	
			JUEVES 22 .MACARRONES SIN GLUTEN .PECHUGA POLLO PLANCHA EN SALSA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO		VIERNES 23 JUDIAS VERDES CON SOFRITO DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	
			JUEVES 29 CREMA DE CALABAZA ALBONDIGAS CON SALSA DE FRUTA DEL TIEMPO		VIERNES 30	
LUNES 5 CREMA DE CALABAZA ESPINACAS Y .FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO			MARTES 6 ALUBIAS PINTAS CON PUERRO ESCALOPE DE POLLO CON FRUTA DEL TIEMPO		MIÉRCOLES 7 JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y CHULETA EN SALSA DE ZANAHORIAS ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	
LUNES 12			MARTES 13 ARROZ BLANCO CON TOMATE FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES FRUTA DEL TIEMPO		MIÉRCOLES 14 LENTEJAS CON ZANAHORIA LIRIOS EN SALSA AMERICANA ENSALADA DE LECHUGA LECHE	
LUNES 19 PURE DE LA HUERTA FILETE DE CERDO EN SALSA DE ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO			MARTES 20 PATATAS ESTOFADAS .MERLUZA EN SALSA MARINERA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO		MIÉRCOLES 21 .SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN GARBANZOS CON CHORIZO Y POLLO YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	
LUNES 26 .MACARRONES SIN GLUTEN POLLO ASADO A LA NARANJA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO			MARTES 27 ALUBIAS BLANCAS CON HORTALIZAS .ABADEJO EN SALSA MARINERA ENSALADA DE LECHUGA YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR		MIÉRCOLES 28 ARROZ BLANCO CON TOMATE .FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO	

Cacahuete + Frutos secos + Huevo

OCTUBRE 26



OCTUBRE 26

PIV LF

			JUEVES 1 PURE DE LA HUERTA .POLLO ASADO FRUTA DEL TIEMPO	VIERNES 2 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 5 CREMA DE CALABAZA ESPINACAS Y HUEVOS COCIDOS CON TOMATE ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO	MARTES 6 ALUBIAS PINTAS CON PUERRO ESCALOPE DE POLLO CON FRUTA DEL TIEMPO	MIÉRCOLES 7 JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y CHULETA EN SALSA DE ZANAHORIAS ENSALADA DE LECHUGA .FRUTA DEL TIEMPO	JUEVES 8 MACARRONES CON TOMATE GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	VIERNES 9 PATATAS ESTOFADAS FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 12	MARTES 13 ARROZ BLANCO CON TOMATE .FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE FRUTA DEL TIEMPO	MIÉRCOLES 14 LENTEJAS CON ZANAHORIA LIRIOS EN SALSA AMERICANA ENSALADA DE LECHUGA .FRUTA DEL TIEMPO	JUEVES 15 CREMA DE CALABACIN .POLLO ASADO FRUTA DEL TIEMPO	VIERNES 16 GARBANZOS CON BERZA TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 19 PURE DE LA HUERTA FILETE DE CERDO EN SALSA DE ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO	MARTES 20 PATATAS ESTOFADAS .MERLUZA EN SALSA MARINERA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO	MIÉRCOLES 21 .SOPA DE POLLO Y HORTALIZAS SIN GARBANZOS CON CHORIZO Y POLLO .FRUTA DEL TIEMPO	JUEVES 22 MACARRONES CON TOMATE TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO	VIERNES 23 JUDIAS VERDES CON SOFRITO DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 26 CODITOS CON TOMATE .POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO	MARTES 27 ALUBIAS BLANCAS CON HORTALIZAS ABADEJO A LA ROMANA ENSALADA DE LECHUGA .FRUTA DEL TIEMPO	MIÉRCOLES 28 ARROZ BLANCO CON TOMATE TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO	JUEVES 29 CREMA DE CALABAZA .FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE FRUTA DEL TIEMPO	VIERNES 30

Ausolan.

Central: Crta. Madrid-Irún, km 244 - Complejo Gala - Naves 313-316 BURGOS 09007 Tel. 947 47 14 30