

Menú Escolar LF

Noviembre 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 Prt. 32,7 HC. 102,9 Lip. 21,9 Kcal. 662 Lentejas estofadas con zanahoria y pimiento Lomo adobado al horno con lechuga Yogur natural sin azúcar Verduras/Patata/Huevo/Fruta	4 Prt. 25,8 HC. 79,5 Lip. 27,5 Kcal. 686 Crema de acelgas, calabacín y patata Pollo guisado con juliana de pimientos y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	5 Prt. 18,7 HC. 173,6 Lip. 9,6 Kcal. 780 Arroz con champiñones, judías verdes y brócoli Alubias blancas estofadas con cebolla y zanahoria Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo	6 Prt. 30,6 HC. 106,8 Lip. 30,6 Kcal. 743 Macarrones integrales a la napolitana Merluza horneada a la vizcaína con cebolla y pimiento morrón con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta
9 Prt. 30,4 HC. 103,8 Lip. 31,6 Kcal. 883 Crema de calabaza y cebolla Canelones de carne con bechamel y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	10 Prt. 22,6 HC. 126,4 Lip. 24,6 Kcal. 676 Alubias pintas a la hortelana con puerro y pimiento Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Carne/Fruta	11 Prt. 28,3 HC. 78,2 Lip. 21,1 Kcal. 653 Sopa con fideos integrales Escalope de pollo guisado con champiñones Yogur natural sin azúcar Verduras/Patata/Legumbres/Fruta	12 Prt. 17,5 HC. 122,8 Lip. 8,6 Kcal. 592 Judías verdes con sofrito de ajo y pimentón Guiso de garbanzos con arroz Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	13 Prt. 29,4 HC. 96,2 Lip. 15,6 Kcal. 677 Patatas estofadas con zanahoria y guisantes Palometa al horno en salsa de tomate y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo
16 Prt. 24,2 HC. 117,4 Lip. 19 Kcal. 664 Arroz con salsa de tomate Filete ruso guisado en salsa de cebolla Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	17 Prt. 38,3 HC. 103,1 Lip. 36,6 Kcal. 749 Lentejas estofadas con calabacín y pimiento rojo Lirios al horno en salsa de zanahoria con lechuga Vaso de leche Verduras/Patata/Carne/Fruta	18 Prt. 16 HC. 132,8 Lip. 8,6 Kcal. 676 Crema de calabacín, cebolla y patata Macarrones integrales con boloñesa vegetal Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	19 Prt. 24,4 HC. 117,8 Lip. 24,6 Kcal. 748 Guiso de garbanzos con zanahoria y pimientos de colores Huevos cocidos con salsa de tomate y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Pescado/Lácteo	20 Prt. 26,1 HC. 80,4 Lip. 21,6 Kcal. 732 Menestra de verduras Jamón de cerdo guisado en salsa de manzana con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Fruta
23 Prt. 31,6 HC. 108,8 Lip. 30,6 Kcal. 696 Patatas guisadas con cebolla y pimiento verde Abadejo con rebozado casero y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	24 Prt. 23,6 HC. 80,2 Lip. 24,6 Kcal. 686 Crema de calabaza, espinacas y zanahoria Lomo sajonia asado al ajillo con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	25 Prt. 26,4 HC. 128,6 Lip. 26,6 Kcal. 717 Alubias pintas a la jardinera con puerros Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar Verduras/Patata/Carne/Fruta	26 Prt. 31,1 HC. 104,7 Lip. 26,6 Kcal. 650 Macarrones integrales con salsa tomate Pollo asado al limón con champiñones Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	27 Prt. 18,5 HC. 152,8 Lip. 8,6 Kcal. 585 Judías verdes con sofrito de ajo y pimentón Lentejas estofadas con arroz Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Fruta
30 Prt. 24,3 HC. 79,5 Lip. 27,5 Kcal. 666 Crema de zanahoria, cebolla y patata Escalope de pollo guisado con guisantes y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/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



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
	LENTEJAS CON ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN Y ACELGAS	ARROZ CON VERDURAS	.MACARRONES SIN GLUTEN
	LOMO ADOBADO AL AJILLO	POLLO GUISADO CON JULIANA DE	ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIAS	FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAINA
	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
CREMA DE CALABAZA	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	.SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y	PATATAS ESTOFADAS
.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE	.LOMO FRESCO A LA PLANCHA	ESCALOPE DE POLLO CON	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL	.PALOMETA CON TOMATE
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ARROZ BLANCO CON TOMATE	LENTEJAS CON CALABACIN	CREMA DE CALABACIN	GARBANZOS CON ZANAHORIAS	MENESTRA DE VERDURAS
FILETE RUSO EN SALSA DE CEBOLLA	LIRIOS EN SALSA DE ZANAHORIAS	.LOMO FRESCO A LA PLANCHA	.POLLO ASADO	FILETE DE CERDO EN SALSA DE
FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA
	LECHE		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PATATAS ESTOFADAS	CREMA DE CALABAZA ESPINACAS Y	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	.MACARRONES SIN GLUTEN	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y
.PECHUGA POLLO PLANCHA EN SALSA	LOMO SAJONIA AL AJILLO	.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE	POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES	LENTEJAS CON ARROZ
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR NATURAL SIN AZUCAR		
LUNES 30				
CREMA DE ZANAHORIA				
ESCALOPE DE POLLO CON VERDURITAS				
ENSALADA DE LECHUGA				
FRUTA DEL TIEMPO				

NOVIEMBRE 26
Cacahuete + Frutos secos + Huevo

Ausolan.

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



LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	NOVIEMBRE 26
	LENTEJAS CON ZANAHORIA	CREMA DE CALABACIN Y ACELGAS	ARROZ CON VERDURAS	MACARRONES INTEGRALES A LA	
	<u>.LOMO FRESCO A LA PLANCHA</u>	<u>.POLLO ASADO</u>	ALUBIAS BLANCAS CON ZANAHORIAS	FILETE DE MERLUZA A LA VIZCAINA	
	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	
	<u>.FRUTA DEL TIEMPO</u>	FRUTA DEL TIEMPO		FRUTA DEL TIEMPO	
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	
CREMA DE CALABAZA	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	<u>.SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN</u>	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y	PATATAS ESTOFADAS	
<u>.FILETE A LA PLANCHA EN SALSA DE</u>	TORTILLA DE PATATA	ESCALOPE DE POLLO CON	GARBANZOS CON ARROZ INTEGRAL	PALOMETA EN SALSA DE TOMATE	
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	<u>.FRUTA DEL TIEMPO</u>	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO			FRUTA DEL TIEMPO	
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	
ARROZ BLANCO CON TOMATE	LENTEJAS CON CALABACIN	CREMA DE CALABACIN	GARBANZOS CON ZANAHORIAS	MENESTRA DE VERDURAS	
<u>.LOMO FRESCO A LA PLANCHA</u>	LIRIOS EN SALSA DE ZANAHORIAS	<u>.POLLO ASADO</u>	HUEVOS COCIDOS CON TOMATE	FILETE DE CERDO EN SALSA DE	
FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	
	<u>.FRUTA DEL TIEMPO</u>		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	PIV LF
PATATAS ESTOFADAS	CREMA DE CALABAZA ESPINACAS Y	ALUBIAS PINTAS CON PUERRO	MACARRONES INTEGRALES CON	JUDIAS VERDES CON REFRITO DE AJO Y	
ABADEJO A LA ROMANA	<u>.LOMO FRESCO A LA PLANCHA</u>	TORTILLA DE PATATA	<u>.POLLO ASADO</u>	LENTEJAS CON ARROZ	
ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	ENSALADA DE LECHUGA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	<u>.FRUTA DEL TIEMPO</u>			
LUNES 30					
CREMA DE ZANAHORIA					
ESCALOPE DE POLLO CON VERDURITAS					
ENSALADA DE LECHUGA					
FRUTA DEL TIEMPO					