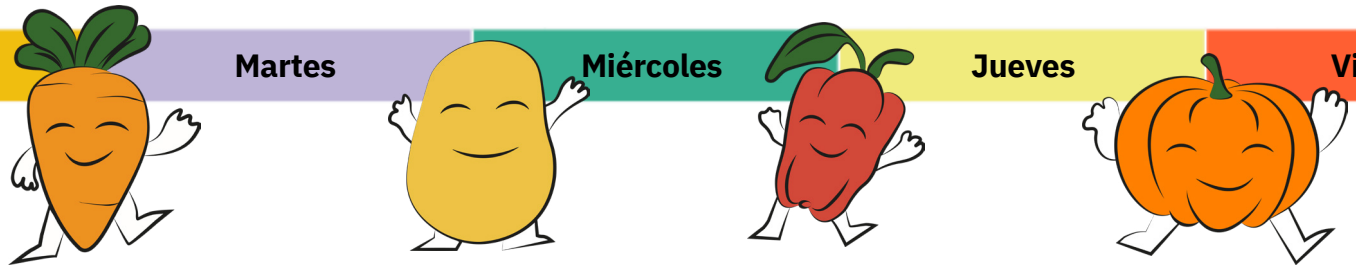
# Menú Escolar

## Septiembre 2026



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | 9 Prt. 22 HC. 119,2 Lip. 24 Kcal. 761<br>Arroz con sofrito tomate<br>Hamburguesa mixta horneada con salsa de pimientos y lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Patata/Pescado/Fruta | 10 Prt. 28,7 HC. 111,3 Lip. 22,6 Kcal. 653<br>Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y pimentón<br>Merluza al horno en salsa verde con guisantes<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo | 11 Prt. 27,6 HC. 92,5 Lip. 18,6 Kcal. 752<br>Patatas estofadas con pimiento verde y rojo<br>Jamón de cerdo guisado en salsa de manzana<br>Yogur natural sin azúcar<br>Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta |
| 14 Prt. 23,3 HC. 79,4 Lip. 27,6 Kcal. 621<br>Crema de calabacín, cebolla y patata<br>Bacaladilla al horno en salsa marinera con lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Pasta/Carne/Lácteo | 15 Prt. 31,1 HC. 104,7 Lip. 26,6 Kcal. 650<br>Macarrones integrales con salsa tomate<br>Pollo asado al limón con champiñones<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Patata/Pescado/Fruta | 16 Prt. 26,4 HC. 128,6 Lip. 26,6 Kcal. 717<br>Alubias pintas a la jardinera con calabaza<br>Tortilla de patata con lechuga<br>Yogur natural sin azúcar<br>Verduras/Pasta/Carne/Fruta | 17 Prt. 24,9 HC. 79,7 Lip. 21,3 Kcal. 696<br>Sopa de ave con fideos<br>Lomo sajonia asado al ajillo con lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Patata/Legumbres/Fruta | 18 Prt. 19,3 HC. 152,8 Lip. 8,2 Kcal. 639<br>Judías verdes con sofrito de tomate<br>Lentejas estofadas con arroz<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Arroz/Huevo/Fruta |
| 21 Prt. 19,9 HC. 103,9 Lip. 26,6 Kcal. 582<br>Macarrones integrales con sofrito tomate<br>Tortilla francesa con lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Patata/Pescado/Fruta | 22 Prt. 29,4 HC. 122 Lip. 27,6 Kcal. 710<br>Alubias blancas a la hortelana con zanahoria, cebolla y pimiento<br>Merluza horneada en salsa de calabacín con lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Arroz/Huevo/Fruta | 23 Prt. 22,4 HC. 136,5 Lip. 25,6 Kcal. 781<br>Arroz con champiñones, judías verdes y brócoli<br>Albóndigas vegetales en salsa de tomate<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Patata/Carne/Fruta | 24 Prt. 33,1 HC. 114,7 Lip. 24,6 Kcal. 755<br>Garbanzos estofados con cebolla y pimientos de colores<br>Chorizo y morcilla asados<br>Yogur natural sin azúcar<br>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta | 25 Prt. 24,3 HC. 79,5 Lip. 27,5 Kcal. 666<br>Crema de zanahoria, cebolla y patata<br>Escalope de pollo guisado con guisantes y lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta |
| 28 Prt. 26,3 HC. 73,1 Lip. 17,7 Kcal. 568<br>Menestra de verduras<br>Lomo adobado al horno con lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta | 29 Prt. 17,6 HC. 171 Lip. 7 Kcal. 745<br>Arroz con salsa de tomate<br>Guiso de alubias blancas con zanahoria y pimientos<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Patata/Carne/Lácteo | 30 Prt. 21,9 HC. 93,1 Lip. 23,3 Kcal. 638<br>Sopa de pollo con fideos integrales<br>Tortilla de patata con lechuga<br>Yogur natural sin azúcar<br>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

Ausolan.

Proyecto educativo

Sostenibilidad

Recomendaciones nutricionales

Iconografía

Orientaciones cenas

Menu in English