

Menú Escolar

Septiembre
2026

Ausolan.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
									
				9 Prt. 26,2 HC. 129,7 Lip. 33,9 Kcal. 804 Macarrones con salsa de tomate Albóndigas mixtas al horno en salsa jardinera con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo		10 Prt. 29,2 HC. 72,6 Lip. 24 Kcal. 680 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Pavo guisado con calabacín y zanahoria con salteado de arroz integral Yogur natural sin azúcar 🍌		11 Prt. 23,1 HC. 118,1 Lip. 30,1 Kcal. 708 Lentejas estofadas con zanahoria y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	
🍌 Verduras/Legumbre/Huevo/Lácteo				Verdura/Pasta/Pescado/Fruta				Verdura/Arroz/Carne/Fruta	
14 Prt. 24,7 HC. 103,6 Lip. 15,7 Kcal. 546 Judías verdes con patata y refrito de ajos Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo		15 Prt. 17,6 HC. 171 Lip. 7 Kcal. 753 Garbanzos estofados con puerro, zanahoria y pimiento Arroz con salsa de tomate Fruta del tiempo 🍌		16 Prt. 26,4 HC. 79,5 Lip. 27,9 Kcal. 641 Crema de zanahoria y cebolla Pollo al horno con champiñones y ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		17 Prt. 24,4 HC. 103,9 Lip. 30,9 Kcal. 671 Alubias blancas a la jardinera con puerro, pimiento rojo y verde Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Leche		18 Prt. 33,4 HC. 119 Lip. 25,9 Kcal. 710 Ensalada de pasta tricolor (pasta, atún, maíz y aceitunas) Abadejo horno en salsa marinera con lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo	
🍌 Verdura/Patata/Huevo/Fruta		Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta		Verdura/Pasta/Pescado/Fruta		Verdura/Patata/Carne/Fruta		Verdura/Legumbre/Carne/Lácteo	
21 Prt. 23,9 HC. 97,3 Lip. 23 Kcal. 697 Crema de calabaza, puerro y zanahoria Ragout de cerdo guisado con salsa de tomate y ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo		22 Prt. 31,3 HC. 109,8 Lip. 25,4 Kcal. 728 Lentejas estofadas a la lionesa con puerro y zanahoria Escalope de pollo guisado con patata dado horneadas Fruta del tiempo		23 Prt. 33,6 HC. 110,3 Lip. 37,9 Kcal. 780 Macarrones integrales con tomate y queso Merluza con rebozado casero y ensalada de lechuga y zanahoria Yogur natural sin azúcar 🍌		24 Prt. 28,4 HC. 125,8 Lip. 10,6 Kcal. 663 Garbanzos estofados con cebolla, zanahoria y pimentón Albóndigas vegetales guisadas en salsa de tomate Fruta del tiempo 🍌		25 Prt. 26,5 HC. 115,3 Lip. 27,3 Kcal. 784 Arroz con zanahoria, pimiento y champiñones Huevos gratinados con queso y ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo	
🍌 Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta		Verdura/Pasta/Huevo/Lácteo		Verdura/Patata/Carne/Fruta		Verdura/Arroz/Carne/Fruta		Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	
28 Prt. 18,8 HC. 81 Lip. 20,6 Kcal. 686 Wok de verduras Hamburguesa de pollo a la plancha con calabacín asado Fruta del tiempo		29 Prt. 31,6 HC. 119 Lip. 22 Kcal. 684 Arroz con sofrito casero de tomate Lirio al horno con cama de patata panadera horneada Yogur natural sin azúcar		30 Prt. 23,1 HC. 128,1 Lip. 27,9 Kcal. 732 Alubias blancas guisadas con puerro, calabacín y zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo					
🍌 Verdura/Legumbre/Huevo/Lácteo		Verdura/Pasta/Carne/Fruta		Verdura/Patata/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

