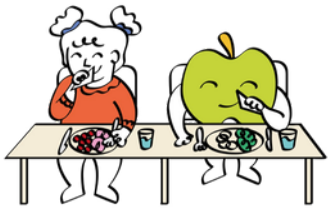
Menú Escolar

Noviembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 Prt. 30,9 HC. 111,2 Lip. 25,6 Kcal. 720 Paella vegetal con champiñones, zanahoria y pimientos Filete ruso horneado con calabacín asado Yogur natural sin azúcar Verdura/Patata/Pescado/Fruta	4 Prt. 23,1 HC. 128,1 Lip. 27,9 Kcal. 732 Alubias blancas guisadas con puerro y calabaza Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Carne/Fruta	5 Prt. 16,7 HC. 135,4 Lip. 13,9 Kcal. 741 Crema de calabacín, puerro y cebolla Macarrones integrales con boloñesa vegetal y ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Lácteo	6 Prt. 31,6 HC. 127,8 Lip. 19,6 Kcal. 683 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Lirio al horno con cama de patata panadera horneada Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Fruta
9 Prt. 25,1 HC. 86,9 Lip. 22,5 Kcal. 657 Patatas guisadas con cebolla y pimientos Escalope de pollo guisado con champiñones al ajillo Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	10 Prt. 25,4 HC. 87,1 Lip. 26,9 Kcal. 684 Judías verdes con refrito de ajo y pimentón Huevos gratinados con queso y ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta	11 Prt. 17,6 HC. 161 Lip. 9 Kcal. 726 Lentejas estofadas con zanahoria, puerro y pimentón Arroz con sofrito casero de tomate Fruta del tiempo Verdura/Patata/Pescado/Fruta	12 Prt. 35,2 HC. 107,8 Lip. 25,4 Kcal. 715 Caracolillos con calabacín Chuleta de cerdo a la plancha con pimientos y ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	13 Prt. 30,2 HC. 119,4 Lip. 24,9 Kcal. 760 Alubias pintas estofadas con zanahoria y pimentón Limanda con rebozado casero y ensalada de lechuga y zanahoria rallada Leche Verdura/Pasta/Carne/Fruta
16 Prt. 31,1 HC. 107 Lip. 25,9 Kcal. 690 Espirales a la napolitana Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Huevo/Fruta	17 Prt. 25,6 HC. 89,4 Lip. 27,9 Kcal. 677 Patatas guisadas con zanahoria, pimiento rojo y pimiento verde Merluza al horno en salsa marinera con ensalada de lechuga y pepinillos Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Lácteo	18 Prt. 28,4 HC. 125,8 Lip. 10,6 Kcal. 663 Garbanzos estofados con zanahoria y pimiento Albóndigas vegetales horneadas a la jardinera Fruta del tiempo Verdura/Patata/Pescado/Fruta	19 Prt. 31,8 HC. 72,1 Lip. 24 Kcal. 694 Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde Ragout de pavo estofado con zanahoria y cebolla con arroz integral Yogur natural sin azúcar Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	20 Prt. 23,1 HC. 118,1 Lip. 29,9 Kcal. 713 Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo
23 Prt. 22,4 HC. 90,2 Lip. 30,9 Kcal. 677 Patatas guisadas en salsa verde Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur líquido sin azúcares Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	24 Prt. 21,4 HC. 121,2 Lip. 8,8 Kcal. 698 Crema de calabaza, zanahoria, calabacín y puerro Arroz con salsa de tomate y lentejas Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	25 Prt. 28 HC. 74,8 Lip. 19,3 Kcal. 625 Sopa de ave con fideos integrales Cocido completo Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Carne/Fruta	26 Prt. 26 HC. 82,4 Lip. 17,8 Kcal. 702 Romanesco con patata y jamón Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Huevo/Fruta	27 Prt. 31,8 HC. 121,9 Lip. 26,9 Kcal. 734 Macarrones con salsa de tomate Abadejo al horno en salsa de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Lácteo
30 Prt. 21,5 HC. 129 Lip. 19,9 Kcal. 725 Lentejas a la lionesa con pimientos y cebolla Empanadillas de atún al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Verdura/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

Ausolan.



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



Orientaciones cenas



Menu in English