

# Menú Escolar ISP

# Enero 2025

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

**¡VUELTA AL COMEDOR!**



<p><b>13</b> P. 19 HC. 89 G. 17 Col. 10 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 Kcal. 681</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo</p> <p><small>...y por la noche: Verduras/Patata/Huevos/Lácteo</small></p>	<p><b>14</b> P. 22 HC. 91 G. 21 Col. 10 IPL. 14 F. 42 Sal. 2 Kcal. 576</p> <p>Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo</p> <p><small>...y por la noche: Verduras/Arroz/Carne/Lácteo</small></p>	<p><b>15</b> P. 27 HC. 71 G. 18 Col. 16 IPL. 11 F. 16 Sal. 2 Kcal. 574</p> <p>Menestra de verduras Jamón de cerdo en salsa de manzana Yogur de sabores</p> <p><small>...y por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Fruta</small></p>	<p><b>16</b> P. 22 HC. 80 G. 13 Col. 10 IPL. 9 F. 40 Sal. 3 Kcal. 630</p> <p>Lentejas con calabacín Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo</p> <p><small>...y por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Lácteo</small></p>	<p><b>17</b> P. 25 HC. 103 G. 23 Col. 17 IPL. 7 F. 4 Sal. 2 Kcal. 510</p> <p>Patatas a la marinera Tortilla francesa con lechuga Vaso de leche</p> <p><small>...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta</small></p>
<p><b>20</b> P. 28 HC. 89 G. 18 Col. 15 IPL. 7 F. 3 Sal. 3 Kcal. 533</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores</p> <p><small>...y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta</small></p>	<p><b>21</b> P. 21 HC. 101 G. 14 Col. 7 IPL. 13 F. 11 Sal. 2 Kcal. 595</p> <p>Arroz con zanahoria y guisantes Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo</p> <p><small>...y por la noche: Verduras/Patata/Carne/Lácteo</small></p>	<p><b>22</b> P. 25 HC. 84 G. 20 Col. 20 IPL. 8 F. 4 Sal. 3 Kcal. 657</p> <p>Garbanzos estofados Cocido con sacramentos Yogur natural</p> <p><small>...y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Fruta</small></p>	<p><b>23</b> P. 21 HC. 81 G. 24 Col. 13 IPL. 9 F. 20 Sal. 2 Kcal. 529</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p> <p><small>...y por la noche: Verduras/Pasta/Carne/Fruta</small></p>	<p><b>24</b> P. 23 HC. 81 G. 17 Col. 10 IPL. 12 F. 17 Sal. 1 Kcal. 557</p> <p>Alubias blancas a la hortelana Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo</p> <p><small>...y por la noche: Verduras/Patata/Huevo/Lácteo</small></p>
<p><b>27</b> P. 22 HC. 85 G. 23 Col. 10 IPL. 13 F. 8 Sal. 2 Kcal. 733</p> <p>Caracollitos con tomate Filete de cerdo en salsa de champiñones Fruta del tiempo</p> <p><small>...y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo</small></p>	<p><b>28</b> P. 26 HC. 106 G. 28 Col. 15 IPL. 10 F. 37 Sal. 3 Kcal. 720</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Yogur natural</p> <p><small>...y por la noche: Verduras/Pasta/Huevos/Fruta</small></p>	<p><b>29</b> P. 19 HC. 94 G. 20 Col. 10 IPL. 9 F. 7 Sal. 16 Kcal. 538</p> <p>Patatas estofadas San jacobos con lechuga Fruta del tiempo</p> <p><small>...y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Fruta</small></p>	<p><b>30</b> P. 22 HC. 78 G. 16 Col. 10 IPL. 9 F. 8 Sal. 1 Kcal. 596</p> <p>Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p> <p><small>...y por la noche: Verduras/Patata/Carne/Lácteo</small></p>	<p><b>31</b> P. 28 HC. 91 G. 16 Col. 20 IPL. 12 F. 30 Sal. 3 Kcal. 599</p> <p>Puré de la huerta Huevos gratinados con bechamel Yogur de sabores</p> <p><small>...y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta</small></p>



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 agua y pan. 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.  
Kcal: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · F: Fibra · P: Proteínas

# Menú Escolar ISP

# Febrero 2025

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> P. 27 HC. 91 G. 21 Col. 8 IPL. 16 F. 3 Sal. 1 Kcal. 619  Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Yogur de sabores  ...y por la noche: Verduras/Patata/Legumbres/Fruta	<b>4</b> P. 21 HC. 105 G. 14 Col. 13 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 Kcal. 438  Crema de calabacín Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	<b>5</b> P. 22 HC. 82 G. 11 Col. 10 IPL. 12 F. 40 Sal. 2 Kcal. 612  Lentejas con puerros Limanda al horno con guisantes Fruta del tiempo	<b>6</b> P. 24 HC. 70 G. 22 Col. 15 IPL. 11 F. 17 Sal. 3 Kcal. 554  Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur natural	<b>7</b> P. 22 HC. 91 G. 20 Col. 10 IPL. 14 F. 54 Sal. 1 Kcal. 588  Alubias pintas con verduras Merluza en salsa marinera Fruta del tiempo
<b>10</b> P. 21 HC. 50 G. 22 Col. 10 IPL. 12 F. 10 Sal. 2 Kcal. 584  Judías verdes con patatas Gallo en salsa de ajo y perejil Fruta del tiempo  ...y por la noche: Verduras/Arroz/Carne/Fruta	<b>11</b> P. 28 HC. 87 G. 21 Col. 20 IPL. 8 F. 4 Sal. 3 Kcal. 693  Garbanzos estofados Cocido con sacramentos Yogur de sabores	<b>12</b> P. 26 HC. 38 G. 17 Col. 10 IPL. 8 F. 6 Sal. 1 Kcal. 342  Sopa de fideos Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	<b>13</b> P. 22 HC. 91 G. 19 Col. 10 IPL. 11 F. 55 Sal. 1 Kcal. 590  Lentejas con calabacín Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo	<b>14</b> P. 21 HC. 93 G. 25 Col. 10 IPL. 8 F. 52 Sal. 2 Kcal. 738  Macarrones a la napolitana Tortilla francesa con lechuga Yogur natural  ...y por la noche: Verduras/Patata/Legumbre/Fruta
<b>17</b> P. 22 HC. 103 G. 20 Col. 17 IPL. 6 F. 7 Sal. 3 Kcal. 480  Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo  ...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	<b>18</b> P. 22 HC. 105 G. 18 Col. 13 IPL. 11 F. 28 Sal. 2 Kcal. 552  Alubias blancas a la hortelana Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	<b>19</b> P. 28 HC. 87 G. 16 Col. 15 IPL. 9 F. 3 Sal. 2 Kcal. 609  Crema de zanahorias Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Yogur de sabores	<b>20</b> P. 23 HC. 75 G. 16 Col. 10 IPL. 7 F. 8 Sal. 1 Kcal. 552  Garbanzos con calabaza Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo	<b>21</b> P. 24 HC. 101 G. 21 Col. 15 IPL. 12 F. 7 Sal. 2 Kcal. 649  Arroz de la huerta Merluza en salsa de calabacín Yogur natural  ...y por la noche: Verduras/Arroz/Huevos/Fruta
<b>24</b> P. 27 HC. 71 G. 15 Col. 15 IPL. 10 F. 17 Sal. 3 Kcal. 646  Menestra de verduras Filete ruso con salsa de tomate Yogur de sabores  ...y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta	<b>25</b> P. 21 HC. 115 G. 26 Col. 10 IPL. 9 F. 16 Sal. 2 Kcal. 668  Arroz blanco con tomate Ragout de pavo con verduras Fruta del tiempo	<b>26</b> P. 24 HC. 102 G. 28 Col. 10 IPL. 14 F. 11 Sal. 5 Kcal. 762  Lentejas con zanahoria San marino con lechuga Fruta del tiempo	<b>27</b> P. 25 HC. 86 G. 16 Col. 10 IPL. 9 F. 3 Sal. 2 Kcal. 475  Crema de calabacín Tortilla francesa con lechuga Vaso de leche	<b>28</b> P. 22 HC. 91 G. 21 Col. 10 IPL. 14 F. 42 Sal. 2 Kcal. 576  Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo  ...y por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Lácteo



**Proyecto Educativo**



**Sostenibilidad**



**Recomendaciones nutricionales**



**Menu in English**

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 agua y pan.

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.

Kcal: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · F: Fibra · P: Proteínas

# Menú Escolar ISP

# Marzo 2025

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>4</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>5</b> P. 22 HC. 105 G. 14 Col. 13 IPL. 12 F. 41 Sal. 2 Kcal. 488  Puré de la huerta Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo  Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta	<b>6</b> P. 25 HC. 91 G. 15 Col. 15 IPL. 12 F. 4 Sal. 2 Kcal. 724  Macarrones con tomate y calabacín Pollo asado al limón Yogur de sabores  Verduras/Patata/Pescado/Fruta	<b>7</b> P. 22 HC. 82 G. 16 Col. 10 IPL. 13 F. 17 Sal. 1 Kcal. 576  Alubias blancas con calabaza Merluza en salsa roja Fruta del tiempo  Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo
<b>10</b> P. 22 HC. 100 G. 21 Col. 10 IPL. 7 F. 6 Sal. 3 Kcal. 749  Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta del tiempo  ...y por la noche: Verduras/Patata/Legumbre/Fruta	<b>11</b> P. 27 HC. 90 G. 23 Col. 20 IPL. 15 F. 8 Sal. 2 Kcal. 563  Coliflor gratinada Escalope de pollo guisado con champiñones Yogur natural  Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	<b>12</b> P. 23 HC. 86 G. 19 Col. 10 IPL. 8 F. 18 Sal. 1 Kcal. 601  Garbanzos estofados Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo  Verduras/Patata/Carne/Lácteo	<b>13</b> P. 27 HC. 108 G. 18 Col. 18 IPL. 9 F. 14 Sal. 3 Kcal. 554  Crema de zanahorias Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores  Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	<b>14</b> P. 20 HC. 84 G. 26 Col. 10 IPL. 14 F. 40 Sal. 2 Kcal. 601  Lentejas guisadas con verduras Salmón en salsa americana Fruta del tiempo  Verduras/Pasta/Carne/Lácteo
<b>17</b> P. 19 HC. 89 G. 17 Col. 10 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 Kcal. 681  Macarrones con boloñesa vegetal Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo  ...y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	<b>18</b> P. 22 HC. 91 G. 21 Col. 10 IPL. 14 F. 42 Sal. 2 Kcal. 576  Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo  Verduras/Patata/Carne/Lácteo	<b>19</b> P. 27 HC. 71 G. 18 Col. 16 IPL. 11 F. 16 Sal. 2 Kcal. 574  Menestra de verduras Jamón de cerdo en salsa de manzana Yogur de sabores  Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	<b>20</b> P. 22 HC. 80 G. 13 Col. 10 IPL. 9 F. 40 Sal. 3 Kcal. 630  Lentejas con calabacín Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo  Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	<b>21</b> P. 25 HC. 103 G. 23 Col. 17 IPL. 7 F. 4 Sal. 2 Kcal. 510  Patatas a la marinera Tortilla francesa con lechuga Vaso de leche  Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta
<b>24</b> P. 28 HC. 89 G. 18 Col. 15 IPL. 7 F. 3 Sal. 3 Kcal. 533  Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores  ...y por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Fruta	<b>25</b> P. 21 HC. 101 G. 14 Col. 7 IPL. 13 F. 11 Sal. 2 Kcal. 595  Arroz con zanahoria y guisantes Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo  Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	<b>26</b> P. 25 HC. 84 G. 20 Col. 20 IPL. 8 F. 4 Sal. 3 Kcal. 657  Garbanzos estofados Cocido con sacramentos Yogur natural  Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	<b>27</b> P. 21 HC. 81 G. 24 Col. 13 IPL. 9 F. 20 Sal. 2 Kcal. 529  Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo  Verduras/Pasta/Carne/Fruta	<b>28</b> P. 22 HC. 82 G. 15 Col. 10 IPL. 13 F. 17 Sal. 1 Kcal. 575  Alubias blancas a la hortelana Abadejo en salsa roja con pimientos Fruta del tiempo  Verduras/Patata/Huevo/Lácteo
<b>31</b> P. 20 HC. 79 G. 20 Col. 10 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 Kcal. 625  Caracolillos con tomate Lomo horneado con champiñones Fruta del tiempo  ...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbre/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 agua y pan.

Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYLO0059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

Kcal: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · F: Fibra · P: Proteínas