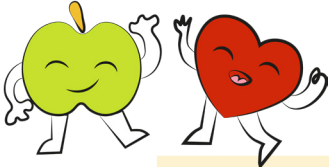


# Menú Escolar ISP

Abril  
2026

Ausolan.

| Lunes                                                                                                                                                                                                            | Martes                                                                                                                                                                                                                  | Miércoles                                                                                                                                                                | Jueves                                                                                                                                                      | Viernes                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                              |
|                                                                                                                                                                                                                  | <b>7</b> <small>Prt. 29 HC. 130 Lip. 33 KCal. 841</small><br>Macarrones salteados con calabacín y bacon<br>Albóndigas mixtas en salsa jardinera<br>con ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo                          | <b>8</b> <small>Prt. 29 HC. 101 Lip. 25 KCal. 626</small><br>Lentejas con puerros<br>Merluza en salsa verde con guisantes<br>Fruta del tiempo                            | <b>9</b> <small>Prt. 27 HC. 79 Lip. 28 KCal. 694</small><br>Crema de verduras<br>Pollo asado al limón<br>con ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo        | <b>10</b> <small>Prt. 39 HC. 102 Lip. 20 KCal. 686</small><br>Garbanzos estofados<br>Chuleta de cerdo a la riojana con pimientos<br>Yogur natural sin azúcar |
| <b>13</b> <small>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</small><br>Crema de zanahorias<br>Macarrones con boloñesa vegetal<br>Fruta del tiempo  | <b>14</b> <small>Prt. 26 HC. 113 Lip. 28 KCal. 708</small><br>Alubias blancas con hortalizas<br>Huevos moll con lechuga<br>Yogur natural sin azúcar                                                                     | <b>15</b> <small>Prt. 35 HC. 75 Lip. 22 KCal. 645</small><br>Menestra de verduras<br>Contramuslo de pollo asado al romero<br>con ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo | <b>16</b> <small>Prt. 29 HC. 101 Lip. 20 KCal. 599</small><br>Lentejas con calabaza<br>Lomo a la plancha con ensalada de tomate<br>Fruta del tiempo         | <b>17</b> <small>Prt. 28 HC. 120 Lip. 21 KCal. 721</small><br>Paella de verduras<br>Limanda a la romana con lechuga<br>Fruta del tiempo                      |
| <b>20</b> <small>Prt. 86 HC. 84 Lip. 30 KCal. 680</small><br>Judías verdes con zanahoria y patata<br>Estofado de pavo con verduras con ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur natural sin azúcar                    | <b>21</b> <small>Prt. 29 HC. 120 Lip. 18 KCal. 629</small><br>Arroz con sofrito casero de tomate<br>Abadejo en salsa verde con guisantes<br>Fruta del tiempo                                                            | <b>22</b> <small>Prt. 34 HC. 137 Lip. 28 KCal. 891</small><br>Sopa de fideo integral<br>Garbanzos con sacramentos con ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo            | <b>23</b><br><b>FESTIVO</b>                                                                                                                                 |                                                                                                                                                              |
| <b>27</b> <small>Prt. 24 HC. 102 Lip. 23 KCal. 653</small><br>Crema de calabacín con picatostes<br>Ragout de cerdo con verduras y patatas dado<br>Fruta del tiempo                                               | <b>28</b> <small>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</small><br>Arroz integral con tomate<br>Lentejas guisadas con verduras<br>Fruta del tiempo  | <b>29</b> <small>Prt. 26 HC. 101 Lip. 27 KCal. 733</small><br>Patatas guisadas<br>Merluza en salsa de zanahorias con ensalada<br>Fruta del tiempo                        | <b>30</b> <small>Prt. 34 HC. 95 Lip. 30 KCal. 738</small><br>Macarrones a la napolitana<br>Pechuga de pollo en salsa de cebolla<br>Yogur natural sin azúcar |                                                                         |



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



Orientaciones cenas



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. Se servirán dos días a la semana pan integral. 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