

Menú Escolar ISP

Junio 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Prt. 12 HC. 117 Lip. 17 KCal. 587 Crema de calabacín Canelones gratinados con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	2 Prt. 28 HC. 119 Lip. 24 KCal. 641 Alubias pintas a la hortelana Merluza al horno con pisto Fruta del tiempo	3 Prt. 30 HC. 77 Lip. 13 KCal. 580 Sopa de fideo integral Chuleta de cerdo a la riojana con pimientos Fruta del tiempo	4 Prt. 19 HC. 116 Lip. 29 KCal. 681 Arroz con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	5 Prt. 35 HC. 102 Lip. 17 KCal. 692 Garbanzos guisados Jamoncitos de pollo con champiñones al ajillo Yogur natural sin azúcar
8 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Arroz blanco con tomate Lentejas guisadas con verduras Fruta del tiempo	9 Prt. 26 HC. 95 Lip. 25 KCal. 727 Patatas guisadas Limanda a la romana con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	10 Prt. 28 HC. 73 Lip. 27 KCal. 633 Crema de zanahorias Estofado de pavo con patata dado Yogur natural sin azúcar	11 Prt. 31 HC. 111 Lip. 24 KCal. 765 Garbanzos con calabaza Huevos gratinados con atún y lechuga Fruta del tiempo	12 Prt. 14 HC. 114 Lip. 24 KCal. 631 Macarrones con berenjena Salchichas frescas encebolladas con lechuga Fruta del tiempo
15 Prt. 25 HC. 84 Lip. 28 KCal. 762 Crema de verduras Magro estofado en salsa de tomate con patata panadera Fruta del tiempo	16 Prt. 29 HC. 112 Lip. 19 KCal. 626 Caracolillos con tomate Lirios al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo	17 Prt. 32 HC. 114 Lip. 18 KCal. 730 Alubias pintas con zanahoria Jamoncitos de pollo asado a la naranja con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	18 Prt. 27 HC. 79 Lip. 32 KCal. 652 Menestra de verduras con jamón Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar	19 Prt. 28 HC. 119 Lip. 23 KCal. 653 Garbanzos estofados Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo
22 DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL Crema de calabaza Macarrones con boloñesa vegetal Fruta del tiempo	23 Prt. 29 HC. 115 Lip. 27 KCal. 698 Lentejas a la lionesa Merluza a la romana con ensalada de encurtidos Fruta del tiempo	24 COMIDA FIN DE CURSO Sopa de fideo integral Hamburguesa completa Ausolan con lechuga y tomate Helado sin azúcar		



*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