

Menú Escolar

Octubre
2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
5 Prt. 28,9 HC. 78,3 Lip. 24,4 Kcal. 597 Sopa de ave con fideos integrales Escalope de pollo guisado con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 🌱 🌙 Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	6 Prt. 23,1 HC. 128,1 Lip. 27,9 Kcal. 732 Alubias pintas estofadas con zanahoria y pimentón Tortilla de patata con ensalada de lechuga y pepinillos Fruta del tiempo	7 Prt. 23,2 HC. 60 Lip. 30,9 Kcal. 639 Brócoli con patatas Lomo sajonia a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo	1 Prt. 16,7 HC. 135,4 Lip. 13,9 Kcal. 741 Crema de calabacín y puerro Macarrones integrales con boloñesa vegetal y ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 🌱 🌙 Verdura/Arroz/Carne/Fruta	2 Prt. 29,3 HC. 119,1 Lip. 22,4 Kcal. 735 Garbanzos estofados con pimiento, cebolla y zanahoria Filete de cerdo a la plancha en salsa de manzana con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta
12 FESTIVO	13 Prt. 29,4 HC. 106,2 Lip. 27,1 Kcal. 701 Caracolillos gratinados Lomo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo 🌙 Verdura/Patata/Pescado/Fruta	14 Prt. 23,1 HC. 118,1 Lip. 29,9 Kcal. 713 Lentejas estofados con pimiento rojo y cebolla Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta	15 Prt. 30,9 HC. 86,9 Lip. 33,9 Kcal. 706 Patatas guisadas en salsa verde Merluza al horno a la gallega con ensalada de lechuga y pepinillos Yogur natural sin azúcar Verdura/Arroz/Carne/Fruta	16 Prt. 20,4 HC. 132,8 Lip. 5,3 Kcal. 591 Sopa de ave con fideos Chili de alubia blanca con soja texturizada Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Lácteo
19 Prt. 24,6 HC. 127 Lip. 9 Kcal. 646 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de cous cous al horno con salsa de zanahoria Fruta del tiempo 🌱 🌙 Verdura/Patata/Huevo/Lácteo	20 Prt. 31,7 HC. 76,9 Lip. 21,3 Kcal. 666 Sopa de ave con fideos integrales Cocido completo Yogur líquido sin azúcares 🌱 Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	21 Prt. 31,3 HC. 80,2 Lip. 21,6 Kcal. 710 Crema de zanahoria, cebolla y patata Contramuslo de pollo asado al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo 🌱 Verdura/Pasta/Carne/Fruta	22 Prt. 20,7 HC. 112,7 Lip. 27,9 Kcal. 655 Alubias pintas a la jardinera con puerro Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	23 Prt. 32,1 HC. 118,8 Lip. 28,9 Kcal. 689 Macarrones con champiñones Abadejo al horno en salsa americana con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo
26 Prt. 26,2 HC. 80,4 Lip. 17,9 Kcal. 711 Menestra de verduras Jamoncitos de pollo asados al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo 🌙 Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	27 Prt. 29,9 HC. 116 Lip. 24,6 Kcal. 697 Guiso de lentejas con calabacín Estofado de cerdo con cebolla y pimiento con patatas dado asada Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta	28 Prt. 32,9 HC. 96,8 Lip. 35,9 Kcal. 720 Macarrones integrales a la napolitana Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate Yogur natural sin azúcar 🌱 Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	29 Prt. 9,1 HC. 86,4 Lip. 19,6 Kcal. 603 Crema de calabaza, puerro y patata Salchichas frescas al horno en salsa de zanahoria Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	30 FESTIVO

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