

Menú Escolar IS

Enero
2026

Ausolar

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



12	Prt. 25 HC. 76 Lip. 14 Col. 21 IPL. 7 F. 6 Sal. 0,42 KCal. 525	13	Prt. 22 HC. 101 Lip. 19 Col. 24 IPL. 16 F. 7 Sal. 0,48 KCal. 623	14	Prt. 29 HC. 112 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 1,80 KCal. 796	15	Prt. 29 HC. 104 Lip. 26 Col. 20 IPL. 10 F. 8 Sal. 0,61 KCal. 661	16	Prt. 24 HC. 94 Lip. 30 Col. 25 IPL. 11 F. 10 Sal. 0,62 KCal. 624
	Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores		Ensalada Paella con verduras y pollo Fruta del tiempo		Lentejas con puerros Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo		Menestra de verduras Tortilla de patata con lechuga Yogur natural		Alubias pintas con verduras Medallón de merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo
19	Prt. 27 HC. 130 Lip. 25 Col. 18 IPL. 13 F. 7 Sal. 0,51 KCal. 726	20	Prt. 31 HC. 112 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,48 KCal. 666	21	Prt. 27 HC. 126 Lip. 30 Col. 26 IPL. 16 F. 9 Sal. 0,59 KCal. 839	22	Prt. 27 HC. 117 Lip. 29 Col. 24 IPL. 11 F. 14 Sal. 0,75 KCal. 726	23	Prt. 27 HC. 79 Lip. 15 Col. 22 IPL. 11 F. 10 Sal. 0,59 KCal. 556
	Sopa de fideos Lomo a la plancha con champiñones Fruta del tiempo		Judías verdes salteadas con patatas Albóndigas de merluza en salsa jardinera Yogur de sabores		Garbanzos estofados Sacramentos Fruta del tiempo		Macarrones a la napolitana Filete de merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo		Lentejas con calabacín Tortilla francesa con salsa de tomate Vaso de leche
26	Prt. 19 HC. 117 Lip. 15 Col. 24 IPL. 14 F. 8 Sal. 0,92 KCal. 612	27	Prt. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 1,06 KCal. 683	28	Prt. 20 HC. 80 Lip. 21 Col. 22 IPL. 10 F. 9 Sal. 0,79 KCal. 591	29	Prt. 29 HC. 114 Lip. 23 Col. 20 IPL. 14 F. 3 Sal. 0,47 KCal. 689	30	Prt. 23 HC. 117 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,54 KCal. 660
	Arroz a la milanesa Merluza empanada con lechuga Fruta del tiempo		Potaje de alubias blancas con verduras Pollo asado a la naranja Fruta del tiempo		Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores		Lentejas guisadas Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo		Crema de zanahorias Lomo horneado con champiñones Yogur natural

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.

Los menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolar se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

Valor energético · G: Grasas · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Orientaciones
cenas



Menu in
English