

Menú Escolar IS

Mayo
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
  				<p>1</p> <p>FESTIVO</p>
<p>4</p> <p>Prt. 25 HC. 112 Lip. 21 Col. 18 IPL. 10 F. 5 Sal. 1 KCal. 636</p> <p>Arroz blanco con tomate Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p>	<p>5</p> <p>Prt. 18 HC. 95 Lip. 12 Col. 24 IPL. 12 F. 8 Sal. 1 KCal. 547</p> <p>Ensalada del tiempo Canelones con bechamel Fruta del tiempo</p>	<p>6</p> <p>Prt. 24 HC. 101 Lip. 27 Col. 25 IPL. 13 F. 12 Sal. 1 KCal. 617</p> <p>Alubias pintas a la hortelana Tortilla francesa con lechuga Yogur natural sin azúcar</p>	<p>7</p> <p>Prt. 32 HC. 79 Lip. 18 Col. 18 IPL. 21 F. 12 Sal. 1 KCal. 621</p> <p>Crema de zanahorias Pechuga de pavo al ajillo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>8</p> <p>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</p> <p>Menestra de verduras Garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo</p>
<p>11</p> <p>Prt. 34 HC. 109 Lip. 29 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0 KCal. 670</p> <p>Lentejas con calabaza Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>12</p> <p>Prt. 19 HC. 99 Lip. 22 Col. 33 IPL. 11 F. 12 Sal. 0 KCal. 566</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>13</p> <p>Prt. 33 HC. 102 Lip. 27 Col. 24 IPL. 13 F. 11 Sal. 2 KCal. 814</p> <p>Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Yogur natural sin azúcar</p>	<p>14</p> <p>Prt. 27 HC. 126 Lip. 28 Col. 18 IPL. 21 F. 8 Sal. 1 KCal. 731</p> <p>Arroz a la milanesa Merluza en salsa de calabacín con ensalada de lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>15</p> <p>Prt. 27 HC. 85 Lip. 16 Col. 18 IPL. 11 F. 8 Sal. 0 KCal. 622</p> <p>Patatas guisadas Pollo asado al romero Fruta del tiempo</p>
<p>18</p> <p>Prt. 24 HC. 117 Lip. 25 Col. 23 IPL. 17 F. 16 Sal. 1 KCal. 758</p> <p>Alubias blancas con hortalizas Huevos cocidos en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>19</p> <p>Prt. 29 HC. 80 Lip. 23 Col. 23 IPL. 9 F. 5 Sal. 1 KCal. 656</p> <p>Sopa de fideo integral Escalope de pollo con patatas Yogur natural sin azúcar</p>	<p>20</p> <p>Prt. 24 HC. 117 Lip. 25 Col. 22 IPL. 22 F. 14 Sal. 0 KCal. 713</p> <p>Lentejas con calabacín Albóndigas de merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>21</p> <p>Prt. 24 HC. 94 Lip. 18 Col. 20 IPL. 11 F. 12 Sal. 0 KCal. 618</p> <p>Crema de la huerta Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo</p>	<p>22</p> <p>Prt. 29 HC. 112 Lip. 19 Col. 18 IPL. 15 F. 8 Sal. 0 KCal. 626</p> <p>Caracolillos con tomate Lirios al horno con lechuga Fruta del tiempo</p>
<p>25</p> <p>Prt. 25 HC. 90 Lip. 18 Col. 15 IPL. 15 F. 9 Sal. 1 KCal. 560</p> <p>Paella de pollo y cerdo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>26</p> <p>Prt. 8 HC. 86 Lip. 20 Col. 20 IPL. 9 F. 12 Sal. 0 KCal. 551</p> <p>Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Fruta del tiempo</p>	<p>27</p> <p>Prt. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 13 F. 16 Sal. 1 KCal. 676</p> <p>Alubias pintas con verduras Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>28</p> <p>Prt. 33 HC. 97 Lip. 31 Col. 20 IPL. 21 F. 8 Sal. 0 KCal. 713</p> <p>Macarrones con sofrito de tomate y orégano Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar</p>	<p>29</p> <p>Prt. 35 HC. 102 Lip. 18 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0 KCal. 639</p> <p>Lentejas con puerros Chuleta de cerdo en salsa de zanahorias Fruta del tiempo</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. Se servirá pan integral dos días a la semana. 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 · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas · S: Sal