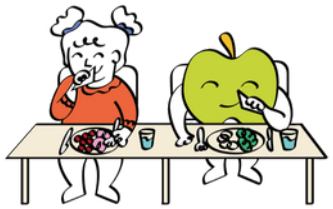
Menú Escolar IS

Noviembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 Prt. 32,7 HC. 90,8 Lip. 23,7 Kcal. 645 Lentejas estofadas con zanahoria y pimiento Lomo adobado asado con lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	4 Prt. 25,4 HC. 75,8 Lip. 16,2 Kcal. 637 Crema de acelgas, calabacín y patata Pollo guisado con juliana de pimientos y lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	5 Prt. 17,6 HC. 171 Lip. 7 Kcal. 745 Arroz con champiñones y zanahoria Alubias blancas estofadas con cebolla y zanahoria Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Carne/Lácteo	6 Prt. 28,9 HC. 106 Lip. 31,9 Kcal. 701 Macarrones integrales a la napolitana Merluza al horno en salsa americana con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta
9 Prt. 11,1 HC. 117,8 Lip. 17,6 Kcal. 576 Crema de calabaza y cebolla Canelones de carne con bechamel y lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Lácteo	10 Prt. 22,6 HC. 126,4 Lip. 24,6 Kcal. 676 Alubias pintas a la hortelana con puerro y pimiento Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta	11 Prt. 31,8 HC. 64,5 Lip. 23,1 Kcal. 546 Sopa de fideos integrales Escalope de pollo estofado con champiñones Yogur natural sin azúcar Verdura/Patata/Pescado/Fruta	12 Prt. 16,5 HC. 132,8 Lip. 8,6 Kcal. 625 Judías verdes con refrito de ajo y pimentón Guiso de garbanzos con arroz Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	13 Prt. 24,4 HC. 94,3 Lip. 23,6 Kcal. 608 Patatas estofadas con zanahoria Merluza horneada a la vizcaína con cebolla y pimiento morrón con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta
16 Prt. 24,2 HC. 117,4 Lip. 19 Kcal. 664 Arroz con salsa de tomate Filete ruso guisado en salsa de cebolla Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Huevo/Fruta	17 Prt. 32,6 HC. 100 Lip. 19,6 Kcal. 632 Lentejas estofadas con calabacín y pimiento rojo Lirios al horno con lechuga Leche Verdura/Patata/Carne/Lácteo	18 Prt. 16 HC. 132,8 Lip. 8,6 Kcal. 676 Crema de calabacín, cebolla y patata Macarrones integrales con boloñesa vegetal Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	19 Prt. 24,2 HC. 117,4 Lip. 24,9 Kcal. 766 Guiso de garbanzos con zanahoria y pimientos de colores Huevos cocidos en salsa de tomate con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	20 Prt. 23,3 HC. 85,1 Lip. 22,4 Kcal. 708 Menestra de verduras Filete de cerdo a la plancha en salsa de manzana con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo
23 Prt. 29,6 HC. 94,2 Lip. 24,6 Kcal. 642 Patatas guisadas con cebolla y pimiento verde Abadejo con rebozado casero y lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	24 Prt. 23,6 HC. 80,2 Lip. 24,6 Kcal. 686 Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Lomo sajonia horneado al ajillo con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	25 Prt. 26,4 HC. 116,4 Lip. 28,6 Kcal. 694 Alubias pintas a la jardinera con puerro Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Pasta/Carne/Fruta	26 Prt. 31,1 HC. 104,7 Lip. 26,6 Kcal. 650 Macarrones integrales con salsa de tomate Pollo asado al limón con champiñones Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	27 Prt. 22,5 HC. 128,2 Lip. 6,8 Kcal. 607 Judías verdes con refrito de ajo y pimentón Arroz con salsa de tomate y lentejas Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Lácteo
30 Prt. 23,1 HC. 78,7 Lip. 22,4 Kcal. 676 Crema de zanahoria, cebolla y patata Escalope de pollo guisado con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta				







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