

Menú Escolar ISP

Abril 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 P. 27 HC. 116 Lip. 22 Col. 24 IPL. 15 F. 10 Sal. 0,5 Kcal. 677 Lentejas con puerros Albóndigas de salmón en salsa jardinera Yogur natural Verduras/Patatas/Huevo/Fruta	2 P. 12 HC. 104 Lip. 19 Col. 22 IPL. 14 F. 12 Sal. 1 Kcal. 647 Patatas estofadas San jacobos con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Legumbres/Lácteo	3 P. 22 HC. 92 Lip. 27 Col. 24 IPL. 11 F. 11 Sal. 1 Kcal. 666 Puré de la huerta Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/ Carne/ Fruta	4 P. 32 HC. 115 Lip. 26 Col. 20 IPL. 14 F. 12 Sal. 1 Kcal. 731 Garbanzos estofados con zanahoria Merluza en salsa americana Yogur de sabores Verduras/Patatas/Carne/Fruta
	7 P. 24 HC. 86 Lip. 19 Col. 15 IPL. 15 F. 7 Sal. 0,5 Kcal. 542 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo por la noche: Verduras/Patatas/Legumbre/Lácteo	8 P. 33 HC. 122 Lip. 17 Col. 20 IPL. 15 F. 13 Sal. 1 Kcal. 692 Alubias pintas guisadas con calabaza Limanda al horno con guisantes Yogur natural Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	9 P. 12 HC. 84 Lip. 20 Col. 20 IPL. 13 F. 10 Sal. 1 Kcal. 653 Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Fruta del tiempo Verduras/Patata/Pescado/Fruta	10 P. 23 HC. 115 Lip. 19 Col. 22 IPL. 15 F. 13 Sal. 0,5 Kcal. 636 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Carne/Lácteo
14 VACACIONES 	15 VACACIONES	16 VACACIONES	17 FESTIVO	18 FESTIVO 
21 VACACIONES	22 VACACIONES	23 FESTIVO	24 P. 24 HC. 140 Lip. 26 Col. 22 IPL. 15 F. 6 Sal. 0,5 Kcal. 794 Arroz de la huerta Albóndigas mixtas a la campesina Fruta en almibar Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	25 P. 33 HC. 115 Lip. 24 Col. 20 IPL. 16 F. 12 Sal. 1 Kcal. 745 Garbanzos estofados Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Yogur natural Verduras/Patata/Huevo/Fruta
28 P. 26 HC. 82 Lip. 24 Col. 24 IPL. 11 F. 8 Sal. 1 Kcal. 706 Menestra de verduras Filete ruso con salsa de tomate Yogur de sabores por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	29 P. 22 HC. 128 Lip. 24 Col. 22 IPL. 14 F. 5 Sal. 1 Kcal. 766 Arroz blanco con tomate San marino con lechuga Fruta del tiempo Verduras/ Pasta/Huevos/Lácteo	30 P. 30 HC. 116 Lip. 25 Col. 20 IPL. 11 F. 18 Sal. 1 Kcal. 692 Lentejas con zanahoria Estofado de cerdo con verduras Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Pescado/Fruta		



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Menu in English

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. **Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYLO0059.** 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