

Menú Escolar ISP

Mayo
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 FESTIVO	2 VACACIONES
5 P. 32 HC. 99 Lip. 26 Col. 20 IPL. 7 F. 9 Sal. 1 Kcal. 591 Judías verdes salteadas Pollo asado al limón Fruta del tiempo	6 P. 32 HC. 113 Lip. 25 Col. 20 IPL. 14 F. 12 Sal. 1 Kcal. 695 Garbanzos guisados Merluza en salsa americana Yogur natural	7 P. 27 HC. 120 Lip. 31 Col. 24 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 Kcal. 736 Macarrones con tomate y calabacín Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo	8 P. 33 HC. 128 Lip. 21 Col. 23 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 714 Alubias blancas con calabaza Filete de cerdo en salsa de cebolla Helado	9 P. 25 HC. 83 Lip. 20 Col. 18 IPL. 15 F. 9 Sal. 0,5 Kcal. 618 Puré de la huerta Ragout de pavo guisado con patata dado Fruta del tiempo
 por la noche: Verduras/Pasta/Legumbres/Lácteo	Verduras/Patata/Carne/Fruta	Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Legumbre/Lácteo
12 P. 24 HC. 117 Lip. 19 Col. 22 IPL. 9 F. 5 Sal. 1 Kcal. 661 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta del tiempo	13 P. 21 HC. 109 Lip. 29 Col. 27 IPL. 7 F. 6 Sal. 1 Kcal. 768 Coliflor gratinada Tortilla de patata con lechuga Yogur natural	14 P. 32 HC. 113 Lip. 22 Col. 18 IPL. 15 F. 13 Sal. 0,5 Kcal. 633 Lentejas con calabacín Abadejo en salsa roja Fruta del tiempo	15 P. 27 HC. 81 Lip. 26 Col. 20 IPL. 14 F. 10 Sal. 1 Kcal. 678 Crema de zanahorias Escalope de pollo guisado con champiñones Yogur de sabores	16 P. 29 HC. 111 Lip. 23 Col. 18 IPL. 18 F. 14 Sal. 0,5 Kcal. 648 Garbanzos con puerros Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo
 por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Fruta	Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta	Verduras/Patata/Huevo/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Carne/Lácteo
19 P. 35 HC. 118 Lip. 25 Col. 20 IPL. 11 F. 11 Sal. 1 Kcal. 615 Macarrones con boloñesa vegetal Lacón a la gallega Fruta del tiempo	20 P. 29 HC. 117 Lip. 20 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 1 Kcal. 695 Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo	21 P. 30 HC. 94 Lip. 22 Col. 23 IPL. 11 F. 8 Sal. 1 Kcal. 761 Menestra de verduras Jamón de cerdo en salsa de manzana Helado	22 P. 26 HC. 101 Lip. 26 Col. 23 IPL. 10 F. 13 Sal. 1 Kcal. 686 Lentejas con calabacín Huevos gratinados con bechamel Fruta del tiempo	23 P. 33 HC. 95 Lip. 26 Col. 22 IPL. 12 F. 9 Sal. 1 Kcal. 698 Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Vaso de leche
 por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	Verduras/Patata/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta	Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta
26 P. 23 HC. 102 Lip. 28 Col. 24 IPL. 16 F. 12 Sal. 1 Kcal. 811 Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores	27 P. 26 HC. 115 Lip. 24 Col. 18 IPL. 14 F. 6 Sal. 0,5 Kcal. 671 Arroz con zanahoria y guisantes Merluza en salsa roja Fruta del tiempo	28 P. 33 HC. 114 Lip. 20 Col. 22 IPL. 14 F. 12 Sal. 0,5 Kcal. 653 Garbanzos con puerros Lomo a la plancha con champiñones Yogur natural	29 P. 19 HC. 99 Lip. 22 Col. 23 IPL. 11 F. 12 Sal. 0,5 Kcal. 566 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	30 P. 34 HC. 119 Lip. 27 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 0,5 Kcal. 775 Alubias blancas a la hortelana Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo
 por la noche: Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta	Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verdura/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Patata/Huevo/Lácteo

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 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



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Menu in
English