

Menú Escolar

Septiembre
2026

Ausolan.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
									
				9		10		11	
				Prt. 21,8 HC. 118,8 Lip. 24,3 Kcal. 761		Prt. 30,8 HC. 114,7 Lip. 10,6 Kcal. 614		Prt. 27 HC. 76,3 Lip. 19,7 Kcal. 605	
				Arroz con sofrito casero de tomate Hamburguesa mixta horneada con salsa de pimientos y lechuga Fruta del tiempo		Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y pimentón Filete de merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo		Patatas estofadas con pimiento rojo y verde Filete de jamón de cerdo a la plancha en salsa de manzana Yogur natural sin azúcar	
				 Verduras/Patata/Huevo/Lácteo		Verdura/Pasta/Carne/Fruta		Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	
14		15		16		17		18	
Prt. 22,5 HC. 83,8 Lip. 14,6 Kcal. 546		Prt. 31,1 HC. 104,7 Lip. 26,6 Kcal. 650		Prt. 26,4 HC. 116,4 Lip. 28,6 Kcal. 694		Prt. 28,4 HC. 78,2 Lip. 21,3 Kcal. 612		Prt. 17,3 HC. 132,8 Lip. 8,2 Kcal. 625	
Crema de calabacín, cebolla y patata Bacaladillas al horno con lechuga Fruta del tiempo		Macarrones integrales con salsa de tomate Pollo asado al limón con champiñones Fruta del tiempo 		Alubias pintas a la jardinera con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar		Sopa de ave con fideos Lomo sajonia asado al ajillo con lechuga Fruta del tiempo		Judías verdes con sofrito de tomate Guiso de lentejas con arroz Fruta del tiempo 	
 Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta		Verdura/Arroz/Pescado/Fruta		Verdura/Pasta/Carne/Fruta		Verdura/Legumbre/Carne/Fruta		Verdura/Patata/Pescado/Lácteo	
21		22		23		24		25	
Prt. 19,9 HC. 103,9 Lip. 26,6 Kcal. 582		Prt. 29,2 HC. 121,6 Lip. 27,9 Kcal. 710		Prt. 24,6 HC. 127 Lip. 9 Kcal. 646		Prt. 32,7 HC. 101,8 Lip. 26,6 Kcal. 814		Prt. 23,1 HC. 78,7 Lip. 22,4 Kcal. 676	
Macarrones integrales con sofrito de tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo 		Alubias blancas a la hortelana con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza estofada en salsa de calabacín con lechuga Fruta del tiempo		Arroz con champiñones y zanahoria Albóndigas vegetales guisadas en salsa de tomate Fruta del tiempo 		Garbanzos guisados con zanahoria y pimiento Chorizo y morcilla horneado Yogur natural sin azúcar		Crema de zanahoria, cebolla y patata Escalope de pollo guisado con pimiento verde y lechuga Fruta del tiempo	
 Verdura/Legumbre/Carne/Fruta		Verdura/Pasta/Carne/Lácteo		Verdura/Patata/Pescado/Fruta		Verdura/Arroz/Huevo/Fruta		Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	
28		29		30					
Prt. 22,9 HC. 76,8 Lip. 17,7 Kcal. 626		Prt. 17,6 HC. 171 Lip. 7 Kcal. 745		Prt. 25,4 HC. 79,4 Lip. 25,3 Kcal. 531					
Menestra de verduras Lomo adobado al horno con lechuga Fruta del tiempo		Arroz con salsa de tomate Guiso de alubia blancas con zanahoria y pimiento Fruta del tiempo 		Sopa de ave con fideos integrales Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar 					
 Verdura/Pasta/Pescado/Fruta		Verdura/Patata/Carne/Fruta		Verdura/Legumbre/Pescado/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



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



Orientaciones cenas



Menu in English