

Menú Escolar ISP

Septiembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>6 P. 22 HC. 83 G. 21 Col. 24 IPL. 14 F. 4 Sal. 3 KCal. 736</p> <p>Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta en almíbar</p> <p>Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo</p>
<p>9 P. 26 HC. 93 G. 26 Col. 21 IPL. 12 F. 17 Sal. 2 KCal. 681</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo</p> <p>...y por la noche: Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo</p>	<p>10 P. 34 HC. 60 G. 29 Col. 9 IPL. 14 F. 20 Sal. 2 KCal. 546</p> <p>Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo</p>	<p>11 P. 29 HC. 53 G. 18 Col. 43 IPL. 11 F. 16 Sal. 2 KCal. 574</p> <p>Menestra de verduras Jamón de cerdo en salsa de manzana Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Patatas/Pescado/Fruta</p>	<p>12 P. 36 HC. 50 G. 29 Col. 28 IPL. 13 F. 11 Sal. 3 KCal. 660</p> <p>Lentejas con calabacín Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo</p>	<p>13 P. 31 HC. 52 G. 26 Col. 279 IPL. 7 F. 5 Sal. 2 KCal. 673</p> <p>Patatas a la marinera Tortilla francesa con lechuga Vaso de leche</p> <p>Verduras/Arroz/Carne/Fruta</p>
<p>16 P. 37 HC. 60 G. 18 Col. 38 IPL. 15 F. 23 Sal. 2 KCal. 533</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores</p> <p>...y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Fruta</p>	<p>17 P. 35 HC. 47 G. 15 Col. 8 IPL. 12 F. 11 Sal. 2 KCal. 588</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patatas/Carne/Lácteo</p>	<p>18 P. 29 HC. 69 G. 32 Col. 108 IPL. 9 F. 8 Sal. 1 KCal. 608</p> <p>Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Yogur natural</p> <p>Verduras/Arroz/Pescado/Fruta</p>	<p>19 P. 17 HC. 65 G. 24 Col. 23 IPL. 9 F. 20 Sal. 2 KCal. 529</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Pasta/Legumbres/Lácteo</p>	<p>20 P. 37 HC. 78 G. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 17 Sal. 2 KCal. 631</p> <p>Alubias blancas a la hortelana Gallo rebozado con lechuga Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Patatas/Huevo/Fruta</p>
<p>23 P. 26 HC. 79 G. 20 Col. 21 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 KCal. 625</p> <p>Caracolíllos con tomate Lomo horneado con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>...y por la noche: Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo</p>	<p>24 P. 36 HC. 75 G. 32 Col. 24 IPL. 18 F. 8 Sal. 3 KCal. 750</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Yogur natural</p> <p>Verduras/Arroz/Carne/Fruta</p>	<p>25 P. 19 HC. 62 G. 20 Col. 145 IPL. 12 F. 7 Sal. 16 KCal. 538</p> <p>Patatas estofadas San jacobos con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Pasta/Legumbres/Lácteo</p>	<p>26 P. 42 HC. 54 G. 22 Col. 80 IPL. 17 F. 17 Sal. 1 KCal. 596</p> <p>Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo</p>	<p>27 P. 39 HC. 57 G. 16 Col. 249 IPL. 12 F. 7 Sal. 3 KCal. 657</p> <p>Puré de la huerta Huevos gratinados con bechamel Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta</p>
<p>30 P. 24 HC. 60 G. 21 Col. 18 IPL. 16 F. 8 Sal. 2 KCal. 648</p> <p>Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Yogur de sabores</p> <p>...y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta</p>				



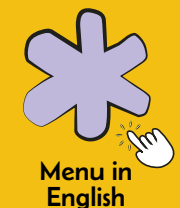
*En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CVL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.
Kcal.: Valor energético · G.: Grasas · Col.: Colesterol · IPL.: Índice de perfil lipídico · HC.: Hidratos de carbono · F.: Fibra · P.: Proteínas

Menú Escolar ISP

Octubre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 P. 14 HC. 64 G. 14 Col. 23 IPL. 11 F. 21 Sal. 3 KCal. 438 Crema de calabacín Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	2 P. 35 HC. 60 G. 32 Col. 9 IPL. 14 F. 13 Sal. 2 KCal. 607 Lentejas con puerros Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo	3 P. 18 HC. 52 G. 19 Col. 54 IPL. 11 F. 10 Sal. 3 KCal. 523 Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Fruta del tiempo	4 P. 37 HC. 78 G. 31 Col. 20 IPL. 18 F. 5 Sal. 3 KCal. 755 Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Yogur de sabores
	Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	Verduras/Patatas/Huevo/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	Verduras/Patata/Carne/Fruta
7 P. 23 HC. 59 G. 26 Col. 9 IPL. 11 F. 24 Sal. 2 KCal. 573 Judías verdes con patatas Gallo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	8 P. 41 HC. 62 G. 31 Col. 87 IPL. 15 F. 14 Sal. 3 KCal. 393 Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Yogur de sabores	9 P. 26 HC. 38 G. 18 Col. 58 IPL. 8 F. 6 Sal. 1 KCal. 344 Sopa de lluvia Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	10 P. 36 HC. 52 G. 24 Col. 8 IPL. 15 F. 11 Sal. 1 KCal. 619 Lentejas con calabacín Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo	11 P. 30 HC. 89 G. 29 Col. 267 IPL. 8 F. 52 Sal. 2 KCal. 738 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa con lechuga Yogur natural
🌙...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta
14 P. 30 HC. 56 G. 23 Col. 32 IPL. 9 F. 5 Sal. 3 KCal. 573 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur natural	15 P. 25 HC. 74 G. 17 Col. 23 IPL. 11 F. 28 Sal. 2 KCal. 552 Alubias blancas a la hortelana Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	16 P. 41 HC. 50 G. 21 Col. 38 IPL. 13 F. 27 Sal. 2 KCal. 609 Crema de zanahorias Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Yogur de sabores	17 P. 37 HC. 50 G. 22 Col. 25 IPL. 14 F. 17 Sal. 1 KCal. 553 Garbanzos con calabaza Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo	18 P. 33 HC. 43 G. 21 Col. 12 IPL. 12 F. 59 Sal. 2 KCal. 649 Arroz con verduras Merluza en salsa de calabacín Yogur natural
🌙...y por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta
21 P. 28 HC. 53 G. 29 Col. 69 IPL. 10 F. 17 Sal. 3 KCal. 646 Menestra de verduras Filete ruso con salsa de tomate Yogur de sabores	22 P. 23 HC. 99 G. 26 Col. 19 IPL. 13 F. 16 Sal. 2 KCal. 668 Arroz blanco con tomate Ragout de pavo con verduras Fruta del tiempo	23 P. 30 HC. 71 G. 37 Col. 145 IPL. 14 F. 11 Sal. 5 KCal. 762 Lentejas guisadas con verduras San marino con lechuga Fruta del tiempo	24 P. 26 HC. 60 G. 27 Col. 421 IPL. 11 F. 9 Sal. 3 KCal. 571 Crema de calabacín Huevos con tomate y salchichas Vaso de leche	25 P. 34 HC. 60 G. 29 Col. 9 IPL. 14 F. 20 Sal. 2 KCal. 576 Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo
🌙...y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	Verduras/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo
28 P. 21 HC. 49 G. 20 Col. 23 IPL. 26 F. 9 Sal. 3 KCal. 506 Judías verdes salteadas Pollo asado al limón Fruta del tiempo	29 P. 29 HC. 69 G. 32 Col. 108 IPL. 9 F. 8 Sal. 1 KCal. 608 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Yogur natural	30 P. 25 HC. 78 G. 23 Col. 25 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 KCal. 712 Macarrones con tomate y calabacín Filete de cerdo en salsa de verduras Fruta del tiempo	31 FESTIVO 	
🌙...y por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta		


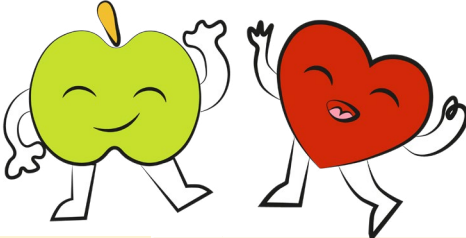


*En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CVL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.
 Kcal.: Valor energético · G.: Grasas · Col.: Colesterol · IPL.: Índice de perfil lipídico · HC.: Hidratos de carbono · F.: Fibra · P.: Proteínas

Menú Escolar ISP

Noviembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>FESTIVO</p>
<p>4 P. 23 HC. 85 G. 21 Col. 24 IPL. 14 F. 6 Sal. 3 KCal. 749</p> <p>Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta del tiempo</p>	<p>5 P. 32 HC. 74 G. 25 Col. 29 IPL. 9 F. 8 Sal. 2 KCal. 518</p> <p>Coliflor con patatas Escalope de pollo guisado con champiñones Yogur natural</p>	<p>6 P. 33 HC. 53 G. 20 Col. 6 IPL. 17 F. 17 Sal. 1 KCal. 601</p> <p>Garbanzos estofados Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo</p>	<p>7 P. 35 HC. 58 G. 18 Col. 37 IPL. 12 F. 38 Sal. 3 KCal. 554</p> <p>Crema de zanahorias Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores</p>	<p>8 P. 41 HC. 53 G. 26 Col. 25 IPL. 15 F. 10 Sal. 2 KCal. 630</p> <p>Lentejas con zanahoria Salmón en salsa americana Fruta del tiempo</p>
<p>🌙...y por la noche: Verduras/Patatas/Pescado/Fruta</p>		<p>Verduras/Arroz/Huevo/Fruta</p>		<p>Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo</p>
<p>11 P. 29 HC. 93 G. 28 Col. 26 IPL. 12 F. 14 Sal. 2 KCal. 711</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal Estofado de pavo con patata dado Yogur natural</p>	<p>12 P. 34 HC. 60 G. 29 Col. 9 IPL. 14 F. 20 Sal. 2 KCal. 576</p> <p>Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>13 P. 29 HC. 53 G. 18 Col. 43 IPL. 11 F. 16 Sal. 2 KCal. 574</p> <p>Menestra de verduras Jamón de cerdo en salsa de manzana Yogur de sabores</p>	<p>14 P. 36 HC. 50 G. 29 Col. 28 IPL. 13 F. 11 Sal. 3 KCal. 660</p> <p>Lentejas con calabacín Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo</p>	<p>15 P. 31 HC. 52 G. 26 Col. 279 IPL. 7 F. 5 Sal. 2 KCal. 673</p> <p>Patatas a la marinera Tortilla francesa con lechuga Vaso de leche</p>
<p>🌙...y por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Fruta</p>		<p>Verduras/Arroz/Carne/Lácteo</p>		<p>Verduras/Arroz/Pescado/Fruta</p>
<p>18 P. 37 HC. 60 G. 18 Col. 38 IPL. 15 F. 23 Sal. 2 KCal. 533</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores</p>	<p>19 P. 35 HC. 47 G. 15 Col. 8 IPL. 12 F. 11 Sal. 2 KCal. 588</p> <p>Arroz a la milanesa Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo</p>	<p>20 P. 29 HC. 69 G. 32 Col. 108 IPL. 9 F. 8 Sal. 1 KCal. 608</p> <p>Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Yogur natural</p>	<p>21 P. 17 HC. 65 G. 24 Col. 23 IPL. 9 F. 20 Sal. 2 KCal. 529</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>22 P. 37 HC. 78 G. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 17 Sal. 2 KCal. 631</p> <p>Alubias blancas a la hortelana Gallo rebozado con lechuga Yogur de sabores</p>
<p>🌙...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta</p>		<p>Verduras/Patatas/Carne/Lácteo</p>		<p>Verduras/Pasta/Carne/Fruta</p>
<p>25 P. 26 HC. 79 G. 20 Col. 21 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 KCal. 625</p> <p>Caracolílos con tomate Lomo horneado con champiñones Fruta del tiempo</p>	<p>26 P. 36 HC. 75 G. 32 Col. 24 IPL. 18 F. 8 Sal. 3 KCal. 750</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Yogur natural</p>	<p>27 P. 19 HC. 62 G. 20 Col. 145 IPL. 12 F. 7 Sal. 16 KCal. 538</p> <p>Patatas estofadas San jacobos con lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>28 P. 42 HC. 54 G. 22 Col. 80 IPL. 17 F. 17 Sal. 1 KCal. 596</p> <p>Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p>	<p>29 P. 39 HC. 57 G. 16 Col. 249 IPL. 12 F. 7 Sal. 3 KCal. 657</p> <p>Puré de la huerta Huevos gratinados con bechamel Yogur de sabores</p>
<p>🌙...y por la noche: Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo</p>		<p>Verduras/Arroz/Carne/Fruta</p>		<p>Verduras/Arroz/Pescado/Fruta</p>



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. El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CVL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.
Kcal.: Valor energético · G.: Grasas · Col.: Colesterol · IPL.: Índice de perfil lipídico · HC.: Hidratos de carbono · F.: Fibra · P.: Proteínas

Menú Escolar ISP

Diciembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 P. 24 HC. 60 G. 21 Col. 18 IPL. 16 F. 8 Sal. 2 KCal. 648 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Yogur de sabores	3 P. 14 HC. 64 G. 14 Col. 23 IPL. 11 F. 21 Sal. 3 KCal. 438 Crema de calabacín Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	4 P. 35 HC. 60 G. 32 Col. 9 IPL. 14 F. 13 Sal. 2 KCal. 607 Lentejas con puerros Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo	5 P. 21 HC. 52 G. 22 Col. 59 IPL. 11 F. 17 Sal. 3 KCal. 554 Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur natural	6 FESTIVO
☾...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Patatas/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	
9 FESTIVO	10 P. 32 HC. 41 G. 22 Col. 72 IPL. 8 F. 3 Sal. 1 KCal. 411 Sopa de lluvia Lomo sajonia al ajillo con lechuga Yogur de sabores	11 P. 23 HC. 59 G. 26 Col. 9 IPL. 11 F. 24 Sal. 2 KCal. 573 Judías verdes con patatas Gallo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	12 P. 35 HC. 59 G. 27 Col. 73 IPL. 15 F. 17 Sal. 3 KCal. 626 Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Fruta del tiempo	13 P. 30 HC. 89 G. 29 Col. 267 IPL. 8 F. 52 Sal. 2 KCal. 738 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa con lechuga Yogur natural
	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta
16 P. 33 HC. 59 G. 24 Col. 41 IPL. 9 F. 5 Sal. 3 KCal. 709 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores	17 P. 25 HC. 74 G. 17 Col. 23 IPL. 11 F. 28 Sal. 2 KCal. 552 Alubias blancas a la hortelana Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	18 P. 41 HC. 50 G. 21 Col. 38 IPL. 13 F. 27 Sal. 2 KCal. 609 Crema de zanahorias Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Yogur de sabores	19 P. 34 HC. 53 G. 25 Col. 7 IPL. 16 F. 17 Sal. 1 KCal. 596 Garbanzos con calabaza Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo	20 P. 34 HC. 35 G. 21 Col. 30 IPL. 10 F. 58 Sal. 2 KCal. 598 Arroz con verduras Lomo adobado horneado con pimientos Chocolatina
☾...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta



¡VACACIONES!



*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. El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada CVL00059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.
Kcal.: Valor energético · G.: Grasas · Col.: Colesterol · IPL.: Índice de perfil lipídico · HC.: Hidratos de carbono · F.: Fibra · P.: Proteínas