

Menú Escolar ISP

Enero 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
-------	--------	-----------	--------	---------

¡VUELTA AL COMEDOR!



<p>13 P. 19 HC. 89 G. 17 Col. 10 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 Kcal. 681</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo</p>	<p>14 P. 22 HC. 91 G. 21 Col. 10 IPL. 14 F. 42 Sal. 2 Kcal. 576</p> <p>Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>8 P. 22 HC. 98 G. 21 Col. 10 IPL. 6 F. 4 Sal. 3 Kcal. 736</p> <p>Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta en almíbar</p>	<p>9 P. 27 HC. 108 G. 18 Col. 18 IPL. 9 F. 14 Sal. 3 Kcal. 554</p> <p>Crema de zanahorias Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores</p>	<p>10 P. 23 HC. 90 G. 18 Col. 10 IPL. 14 F. 20 Sal. 1 Kcal. 624</p> <p>Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo</p>	
...y por la noche: Verduras/Patata/Huevos/Lácteo		Verduras/Patata/Legumbre/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verguras/Arroz/Carne/Fruta	
<p>20 P. 28 HC. 89 G. 18 Col. 15 IPL. 7 F. 3 Sal. 3 Kcal. 533</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores</p>	<p>14 P. 21 HC. 101 G. 14 Col. 7 IPL. 13 F. 11 Sal. 2 Kcal. 595</p> <p>Arroz con zanahoria y guisantes Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo</p>	<p>15 P. 27 HC. 71 G. 18 Col. 16 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>16 P. 22 HC. 80 G. 13 Col. 10 IPL. 9 F. 40 Sal. 3 Kcal. 630</p> <p>Lentejas con calabacín Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo</p>	<p>17 P. 25 HC. 103 G. 23 Col. 17 IPL. 7 F. 4 Sal. 2 Kcal. 510</p> <p>Patatas a la marinera Tortilla francesa con lechuga Vaso de leche</p>	
...y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta		Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	Verduras/Patata/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta
<p>27 P. 22 HC. 85 G. 23 Col. 10 IPL. 13 F. 8 Sal. 2 Kcal. 733</p> <p>Caracollitos con tomate Filete de cerdo en salsa de champiñones Fruta del tiempo</p>	<p>21 P. 26 HC. 106 G. 28 Col. 15 IPL. 10 F. 37 Sal. 3 Kcal. 720</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Yogur natural</p>	<p>22 P. 25 HC. 84 G. 20 Col. 20 IPL. 8 F. 4 Sal. 3 Kcal. 657</p> <p>Garbanzos estofados Cocido con sacramentos Yogur natural</p>	<p>23 P. 21 HC. 81 G. 24 Col. 13 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>24 P. 23 HC. 81 G. 17 Col. 10 IPL. 12 F. 17 Sal. 1 Kcal. 557</p> <p>Alubias blancas a la hortelana Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo</p>	
...y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta		Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Pasta/Carne/Fruta	Verduras/Patata/Huevo/Lácteo
<p>31 P. 28 HC. 91 G. 16 Col. 20 IPL. 12 F. 30 Sal. 3 Kcal. 599</p> <p>Puré de la huerta Huevos gratinados con bechamel Yogur de sabores</p>	<p>28 P. 26 HC. 106 G. 28 Col. 15 IPL. 10 F. 37 Sal. 3 Kcal. 720</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Yogur natural</p>	<p>29 P. 19 HC. 94 G. 20 Col. 10 IPL. 9 F. 7 Sal. 16 Kcal. 538</p> <p>Patatas estofadas San jacobos con lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>30 P. 22 HC. 78 G. 16 Col. 10 IPL. 9 F. 8 Sal. 1 Kcal. 596</p> <p>Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p>	<p>31 P. 28 HC. 91 G. 16 Col. 20 IPL. 12 F. 30 Sal. 3 Kcal. 599</p> <p>Puré de la huerta Huevos gratinados con bechamel Yogur de sabores</p>	
...y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo		Verduras/Pasta/Huevos/Fruta	Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	Verduras/Patata/Carne/Lácteo	Verduras/Pasta/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. 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. Kcal: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · F: Fibra · P: Proteínas

Menú Escolar ISP

Febrero 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 P. 27 HC. 91 G. 21 Col. 8 IPL. 16 F. 3 Sal. 1 Kcal. 619 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Yogur de sabores <small>...y por la noche: Verduras/Patata/Legumbres/Fruta</small>	4 P. 21 HC. 105 G. 14 Col. 13 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 Kcal. 438 Crema de calabacín Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	5 P. 22 HC. 82 G. 11 Col. 10 IPL. 12 F. 40 Sal. 2 Kcal. 612 Lentejas con puerros Limanda al horno con guisantes Fruta del tiempo	6 P. 24 HC. 70 G. 22 Col. 15 IPL. 11 F. 17 Sal. 3 Kcal. 554 Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur natural	7 P. 22 HC. 91 G. 20 Col. 10 IPL. 14 F. 54 Sal. 1 Kcal. 588 Alubias pintas con verduras Merluza en salsa marinera Fruta del tiempo
10 P. 21 HC. 50 G. 22 Col. 10 IPL. 12 F. 10 Sal. 2 Kcal. 584 Judías verdes con patatas Gallo en salsa de ajo y perejil Fruta del tiempo <small>...y por la noche: Verduras/Arroz/Carne/Fruta</small>	11 P. 28 HC. 87 G. 21 Col. 20 IPL. 8 F. 4 Sal. 3 Kcal. 693 Garbanzos estofados Cocido con sacramentos Yogur de sabores	12 P. 26 HC. 38 G. 17 Col. 10 IPL. 8 F. 6 Sal. 1 Kcal. 342 Sopa de fideos Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo	13 P. 22 HC. 91 G. 19 Col. 10 IPL. 11 F. 55 Sal. 1 Kcal. 590 Lentejas con calabacín Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo	14 P. 21 HC. 93 G. 25 Col. 10 IPL. 8 F. 52 Sal. 2 Kcal. 738 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa con lechuga Yogur natural
17 P. 22 HC. 103 G. 20 Col. 17 IPL. 6 F. 7 Sal. 3 Kcal. 480 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo <small>...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo</small>	18 P. 22 HC. 105 G. 18 Col. 13 IPL. 11 F. 28 Sal. 2 Kcal. 552 Alubias blancas a la hortelana Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	19 P. 28 HC. 87 G. 16 Col. 15 IPL. 9 F. 3 Sal. 2 Kcal. 609 Crema de zanahorias Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Yogur de sabores	20 P. 23 HC. 75 G. 16 Col. 10 IPL. 7 F. 8 Sal. 1 Kcal. 552 Garbanzos con calabaza Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo	21 P. 24 HC. 101 G. 21 Col. 15 IPL. 12 F. 7 Sal. 2 Kcal. 649 Arroz de la huerta Merluza en salsa de calabacín Yogur natural
24 P. 27 HC. 71 G. 15 Col. 15 IPL. 10 F. 17 Sal. 3 Kcal. 646 Menestra de verduras Filete ruso con salsa de tomate Yogur de sabores <small>...y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta</small>	25 P. 21 HC. 115 G. 26 Col. 10 IPL. 9 F. 16 Sal. 2 Kcal. 668 Arroz blanco con tomate Ragout de pavo con verduras Fruta del tiempo	26 P. 24 HC. 102 G. 28 Col. 10 IPL. 14 F. 11 Sal. 5 Kcal. 762 Lentejas con zanahoria San marino con lechuga Fruta del tiempo	27 P. 25 HC. 86 G. 16 Col. 10 IPL. 9 F. 3 Sal. 2 Kcal. 475 Crema de calabacín Tortilla francesa con lechuga Vaso de leche	28 P. 22 HC. 91 G. 21 Col. 10 IPL. 14 F. 42 Sal. 2 Kcal. 576 Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo <small>...y por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Lácteo</small>



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 CYL00059. 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

Marzo 2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 FESTIVO	4 FESTIVO	5 P. 22 HC. 105 G. 14 Col. 13 IPL. 12 F. 41 Sal. 2 Kcal. 488 Puré de la huerta Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbre/Fruta	6 P. 25 HC. 91 G. 15 Col. 15 IPL. 12 F. 4 Sal. 2 Kcal. 724 Macarrones con tomate y calabacín Pollo asado al limón Yogur de sabores Verduras/Patata/Pescado/Fruta	7 P. 22 HC. 82 G. 16 Col. 10 IPL. 13 F. 17 Sal. 1 Kcal. 576 Alubias blancas con calabaza Merluza en salsa roja Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo
10 P. 22 HC. 100 G. 21 Col. 10 IPL. 7 F. 6 Sal. 3 Kcal. 749 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de verduras Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Patata/Legumbre/Fruta	11 P. 27 HC. 90 G. 23 Col. 20 IPL. 15 F. 8 Sal. 2 Kcal. 563 Coliflor gratinada Escalope de pollo guisado con champiñones Yogur natural Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	12 P. 23 HC. 86 G. 19 Col. 10 IPL. 8 F. 18 Sal. 1 Kcal. 601 Garbanzos estofados Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo	13 P. 27 HC. 108 G. 18 Col. 18 IPL. 9 F. 14 Sal. 3 Kcal. 554 Crema de zanahorias Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	14 P. 20 HC. 84 G. 26 Col. 10 IPL. 14 F. 40 Sal. 2 Kcal. 601 Lentejas guisadas con verduras Salmón en salsa americana Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Carne/Lácteo
17 P. 19 HC. 89 G. 17 Col. 10 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 Kcal. 681 Macarrones con boloñesa vegetal Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	18 P. 22 HC. 91 G. 21 Col. 10 IPL. 14 F. 42 Sal. 2 Kcal. 576 Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo	19 P. 27 HC. 71 G. 18 Col. 16 IPL. 11 F. 16 Sal. 2 Kcal. 574 Menestra de verduras Jamón de cerdo en salsa de manzana Yogur de sabores Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	20 P. 22 HC. 80 G. 13 Col. 10 IPL. 9 F. 40 Sal. 3 Kcal. 630 Lentejas con calabacín Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	21 P. 25 HC. 103 G. 23 Col. 17 IPL. 7 F. 4 Sal. 2 Kcal. 510 Patatas a la marinera Tortilla francesa con lechuga Vaso de leche Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta
24 P. 28 HC. 89 G. 18 Col. 15 IPL. 7 F. 3 Sal. 3 Kcal. 533 Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores ...y por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Fruta	25 P. 21 HC. 101 G. 14 Col. 7 IPL. 13 F. 11 Sal. 2 Kcal. 595 Arroz con zanahoria y guisantes Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	26 P. 25 HC. 84 G. 20 Col. 20 IPL. 8 F. 4 Sal. 3 Kcal. 657 Garbanzos estofados Cocido con sacramentos Yogur natural Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	27 P. 21 HC. 81 G. 24 Col. 13 IPL. 9 F. 20 Sal. 2 Kcal. 529 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Carne/Fruta	28 P. 22 HC. 82 G. 15 Col. 10 IPL. 13 F. 17 Sal. 1 Kcal. 575 Alubias blancas a la hortelana Abadejo en salsa roja con pimientos Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Lácteo
31 P. 20 HC. 79 G. 20 Col. 10 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 Kcal. 625 Caracolillos con tomate Lomo horneado con champiñones Fruta del tiempo ...y por la noche: Vegetables/Arroz/Legumbre/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.

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.

Kcal: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · F: Fibra · P: Proteínas