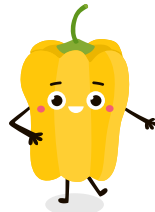
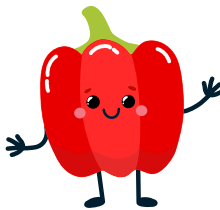


Menú Escolar LF

Noviembre
2025

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3 P. 29 HC. 123 Lip. 22 Col. 20 IPL. 12 F. 8 Sal. 0 Kcal. 645 Macarrones con tomate y calabacín Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	4 P. 27 HC. 119 Lip. 32 Col. 26 IPL. 15 F. 8 Sal. 1 Kcal. 838 Patatas a la riojana San marino con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Carne/Fruta	5 P. 23 HC. 70 Lip. 26 Col. 44 IPL. 11 F. 11 Sal. 1 Kcal. 556 Guisantes a la francesa Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo	6 P. 30 HC. 81 Lip. 26 Col. 20 IPL. 12 F. 6 Sal. 1 Kcal. 664 Puré de la huerta Pollo asado al limón Yogur de sabores Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	7 P. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1 Kcal. 826 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Verduras/Patata/Pescado/Lácteo
10 P. 29 HC. 101 Lip. 25 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0 Kcal. 633 Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	11 P. 35 HC. 111 Lip. 27 Col. 27 IPL. 17 F. 8 Sal. 1 Kcal. 787 Judías verdes salteadas con patatas Canelones Rossini Yogur natural Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	12 P. 26 HC. 118 Lip. 18 Col. 18 IPL. 13 F. 6 Sal. 0 Kcal. 686 Arroz blanco con tomate Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo	13 P. 24 HC. 115 Lip. 26 Col. 25 IPL. 13 F. 12 Sal. 1 Kcal. 676 Alubias pintas guisadas con calabaza Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	14 P. 22 HC. 81 Lip. 21 Col. 22 IPL. 11 F. 12 Sal. 1 Kcal. 581 Crema de zanahorias Filete ruso con salsa de verduras Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo
17 P. 31 HC. 117 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 12 Sal. 0 Kcal. 715 Macarrones con boloñesa vegetal Codillo asado en salsa de verduras Fruta del tiempo por la noche: Verduras/Patata/Huevo/Lácteo	18 P. 25 HC. 108 Lip. 20 Col. 22 IPL. 17 F. 14 Sal. 1 Kcal. 666 Garbanzos con arroz Albóndigas de salmón en salsa de tomate Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	19 P. 33 HC. 103 Lip. 21 Col. 22 IPL. 11 F. 7 Sal. 1 Kcal. 739 Patatas a la marinera Pollo asado al romero Yogur de sabores Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	20 P. 23 HC. 116 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 0 Kcal. 668 Lentejas con calabacín Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	21 P. 29 HC. 80 Lip. 19 Col. 22 IPL. 11 F. 8 Sal. 1 Kcal. 708 Menestra de verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Yogur natural Verduras/Arroz/Huevo/Fruta
24 P. 33 HC. 96 Lip. 27 Col. 20 IPL. 14 F. 8 Sal. 1 Kcal. 643 Judías verdes con sofrito de tomate Abadejo rebozado con lechuga Yogur de sabores por la noche: Verduras/Pasta/Carne/Fruta	25 P. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 13 F. 16 Sal. 1 Kcal. 676 Alubias blancas con hortalizas Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Carne/Lácteo	26 P. 30 HC. 105 Lip. 30 Col. 25 IPL. 15 F. 12 Sal. 1 Kcal. 845 Crema de calabaza Albóndigas mixtas con patatas Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	27 P. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1 Kcal. 826 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo	28 P. 26 HC. 124 Lip. 23 Col. 18 IPL. 14 F. 7 Sal. 1 Kcal. 666 Arroz a la milanesa Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Carne/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



Iconografía



Menu in English