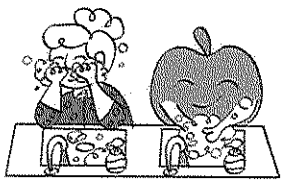
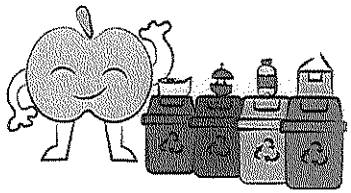
Menú Escolar LF

Noviembre 2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 Prt. 32,7 HC. 102,9 Lip. 21,9 Kcal. 662 Lentejas estofadas con zanahoria y pimiento Lomo adobado al horno con lechuga Yogur natural sin azúcar Verduras/Patata/Huevo/Fruta	4 Prt. 25,8 HC. 79,5 Lip. 27,5 Kcal. 686 Crema de acelgas, calabacín y patata Pollo guisado con juliana de pimientos y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	5 Prt. 18,7 HC. 173,6 Lip. 9,6 Kcal. 780 Arroz con champiñones, judías verdes y brócoli Alubias blancas estofadas con cebolla y zanahoria Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo	6 Prt. 30,6 HC. 106,8 Lip. 30,6 Kcal. 743 Macarrones integrales a la napolitana Merluza horneada a la vizcaína con cebolla y pimiento morrón con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta
9 Prt. 30,4 HC. 103,8 Lip. 31,6 Kcal. 883 Crema de calabaza y cebolla Canelones de carne con bechamel y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	10 Prt. 22,6 HC. 126,4 Lip. 24,6 Kcal. 676 Alubias pintas a la hortelana con puerro y pimiento Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Carne/Fruta	11 Prt. 28,3 HC. 78,2 Lip. 21,1 Kcal. 653 Sopa con fideos integrales Escalope de pollo guisado con champiñones Yogur natural sin azúcar Verduras/Patata/Legumbres/Fruta	12 Prt. 17,5 HC. 122,8 Lip. 8,6 Kcal. 592 Judías verdes con sofrito de ajo y pimentón Guiso de garbanzos con arroz Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	13 Prt. 29,4 HC. 96,2 Lip. 15,6 Kcal. 677 Patatas estofadas con zanahoria y guisantes Palometa al horno en salsa de tomate y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo
16 Prt. 24,2 HC. 117,4 Lip. 19 Kcal. 664 Arroz con salsa de tomate Filete ruso guisado en salsa de cebolla Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	17 Prt. 38,3 HC. 103,1 Lip. 36,6 Kcal. 749 Lentejas estofadas con calabacín y pimiento rojo Lirios al horno en salsa de zanahoria con lechuga Vaso de leche Verduras/Patata/Carne/Fruta	18 Prt. 16 HC. 132,8 Lip. 8,6 Kcal. 676 Crema de calabacín, cebolla y patata Macarrones integrales con boloñesa vegetal Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	19 Prt. 24,4 HC. 117,8 Lip. 24,6 Kcal. 748 Guiso de garbanzos con zanahoria y pimientos de colores Huevos cocidos con salsa de tomate y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Pescado/Lácteo	20 Prt. 26,1 HC. 80,4 Lip. 21,6 Kcal. 732 Menestra de verduras Jamón de cerdo guisado en salsa de manzana con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Fruta
23 Prt. 31,6 HC. 108,8 Lip. 30,6 Kcal. 696 Patatas guisadas con cebolla y pimiento verde Abadejo con rebozado casero y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	24 Prt. 23,6 HC. 80,2 Lip. 24,6 Kcal. 686 Crema de calabaza, espinacas y zanahoria Lomo sajonia asado al ajillo con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	25 Prt. 26,4 HC. 128,6 Lip. 26,6 Kcal. 717 Alubias pintas a la jardinera con puerros Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar Verduras/Patata/Carne/Fruta	26 Prt. 31,1 HC. 104,7 Lip. 26,6 Kcal. 650 Macarrones integrales con salsa tomate Pollo asado al limón con champiñones Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	27 Prt. 18,5 HC. 152,8 Lip. 8,6 Kcal. 585 Judías verdes con sofrito de ajo y pimentón Lentejas estofadas con arroz Fruta del tiempo Verduras/Patata/Huevo/Fruta
30 Prt. 24,3 HC. 79,5 Lip. 27,5 Kcal. 666 Crema de zanahoria, cebolla y patata Escalope de pollo guisado con guisantes y lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/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

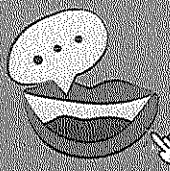
Ausolan.



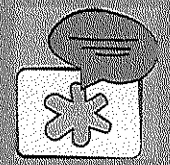
Proyecto educativo



Sostenibilidad



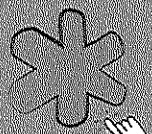
Recomendaciones nutricionales



Iconografía



Orientaciones cenas



Menu in English