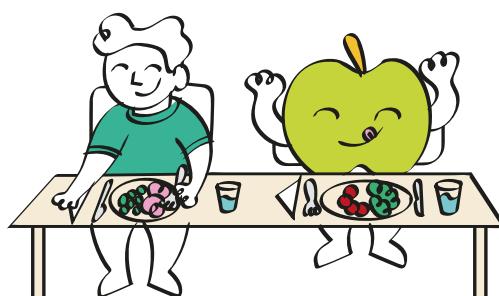


Menú Escolar IS

Diciembre
2025

Ausolan.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|--|--|---|
| 1 P. 23 HC. 105 Lip. 22 Col. 23 IPL. 10 F. 13 Sal. 1 Kcal. 674 Lentejas guisadas con verduras Huevos cocidos en salsa de tomate Fruta del tiempo | 2 P. 29 HC. 94 Lip. 22 Col. 20 IPL. 15 F. 7 Sal. 1 Kcal. 703 Patatas estofadas Limanda a la romana con lechuga Yogur natural | 3 P. 15 HC. 121 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 671 Caracolillos con tomate San jacobos con lechuga Fruta del tiempo | 4 P. 15 HC. 121 Lip. 23 Col. 22 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 671 Garbanzos con calabaza Merluza en salsa americana Fruta del tiempo | 5 P. 13 HC. 91 Lip. 23 Col. 22 IPL. 13 F. 6 Sal. 1 Kcal. 639 Puré de la huerta Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores |
| ⌚ por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Lácteo | Verduras/Pasta/Huevo/Fruta | Verduras/Arroz/Carne/Fruta | Verduras/Patata/Huevo/Lácteo | Verduras/Pasta/Legumbre/Fruta |
| 8 FESTIVO | 9 P. 33 HC. 119 Lip. 30 Col. 20 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 763 Lentejas con puerros Merluza empanada con lechuga Yogur de sabores | 10 P. 19 HC. 98 Lip. 25 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 0 Kcal. 666 Crema de calabacín Albóndigas de pollo con champiñones Fruta del tiempo | 11 P. 19 HC. 98 Lip. 25 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 0 Kcal. 666 Patatas guisadas Merluza en salsa de verduras Yogur natural | 12 P. 27 HC. 127 Lip. 27 Col. 24 IPL. 12 F. 16 Sal. 1 Kcal. 745 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo |
| 15 P. 30 HC. 120 Lip. 23 Col. 18 IPL. 13 F. 6 Sal. 0 Kcal. 666 Arroz blanco con tomate Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo | 16 P. 33 HC. 114 Lip. 27 Col. 24 IPL. 11 F. 11 Sal. 1 Kcal. 840 Cocido montañés Sacramentos Yogur natural | 17 P. 20 HC. 89 Lip. 25 Col. 23 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 598 Menestra de verduras Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo | 18 P. 20 HC. 89 Lip. 25 Col. 23 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 598 Lentejas con calabacín Medallón de merluza en salsa vizcaína Fruta del tiempo | 19 MENÚ NAVIDAD Macarrones a la napolitana Hamburguesa con chips Postre especial 🎂 |
| ⌚ por la noche: Verduras/Pasta/Carne/Lácteo | Verduras/Patata/Huevo/Fruta | Verduras/Arroz/Legumbre/Lácteo | Verduras/Pasta/Carne/Fruta | Verduras/Patata/Pescado/Fruta |



¡VACACIONES!



Recomendaciones
nutricionales



*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