







# Menú Escolar IS

# Noviembre 2024

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></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. 36 HC. 51 G. 24 Col. 11 IPL. 15 F. 7 Sal. 1 KCal. 655</p> <p>Lentejas con zanahoria Merluza en salsa de tomate Yogur natural</p>	<p>6 P. 29 HC. 74 G. 23 Col. 24 IPL. 9 F. 11 Sal. 2 KCal. 487</p> <p>Coliflor con patatas Escalope de pollo guisado con champiñones Fruta del tiempo</p>	<p>7 P. 47 HC. 58 G. 28 Col. 39 IPL. 17 F. 14 Sal. 2 KCal. 674</p> <p>Garbanzos estofados Salmón en salsa americana Yogur de sabores</p>	<p>8 P. 29 HC. 55 G. 14 Col. 23 IPL. 12 F. 41 Sal. 2 KCal. 488</p> <p>Crema de zanahorias Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p>
<p> ...y por la noche: Verduras/Patatas/Pescado/Fruta</p>		<p>Verduras/Arroz/Huevo/Fruta</p>		<p>Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo</p>
<p>11 P. 26 HC. 78 G. 23 Col. 30 IPL. 10 F. 7 Sal. 2 KCal. 661</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo</p>	<p>12 P. 31 HC. 49 G. 23 Col. 31 IPL. 7 F. 8 Sal. 4 KCal. 701</p> <p>Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo</p>	<p>13 P. 35 HC. 52 G. 29 Col. 276 IPL. 12 F. 14 Sal. 2 KCal. 620</p> <p>Alubias pintas guisadas Tortilla francesa con lechuga Yogur de sabores</p>	<p>14 P. 23 HC. 65 G. 16 Col. 21 IPL. 12 F. 29 Sal. 2 KCal. 526</p> <p>Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo</p>	<p>15 P. 41 HC. 63 G. 36 Col. 23 IPL. 14 F. 10 Sal. 2 KCal. 655</p> <p>Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche</p>
<p> ...y por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo</p>		<p>Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo</p>		<p>Verduras/Patatas/Huevo/Fruta</p>
<p>18 P. 23 HC. 68 G. 28 Col. 37 IPL. 9 F. 17 Sal. 2 KCal. 596</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores</p>	<p>19 P. 32 HC. 75 G. 23 Col. 9 IPL. 12 F. 20 Sal. 2 KCal. 564</p> <p>Alubias blancas a la hortelana Gallo rebozado con lechuga Fruta del tiempo</p>	<p>20 P. 35 HC. 57 G. 17 Col. 29 IPL. 15 F. 23 Sal. 2 KCal. 497</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la campesina Yogur natural</p>	<p>21 P. 26 HC. 69 G. 30 Col. 103 IPL. 9 F. 11 Sal. 1 KCal. 577</p> <p>Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo</p>	<p>22 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> ...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta</p>		<p>Verduras/Patatas/Carne/Fruta</p>		<p>Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo</p>
<p>25 P. 33 HC. 75 G. 29 Col. 19 IPL. 18 F. 11 Sal. 3 KCal. 719</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo</p>	<p>26 P. 22 HC. 62 G. 23 Col. 150 IPL. 12 F. 4 Sal. 16 KCal. 568</p> <p>Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural</p>	<p>27 P. 26 HC. 79 G. 20 Col. 21 IPL. 12 F. 8 Sal. 2 KCal. 625</p> <p>Caracillos con tomate Lomo horneado con champiñones 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. 29 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/Carne/Lácteo</p>		<p>Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta</p>		<p>Verduras/Arroz/Pescado/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