

Menú Escolar LF

Diciembre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 P. 23,6 HC. 54,7 G. 23,4 Col. 67,9 IPL. 10,7 F. 17,2 Sal. 3,28 KCal. 590,1 Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores	3 P. 18 HC. 57,2 G. 17 Col. 3,57 IPL. 16,1 F. 10,7 Sal. 1,55 KCal. 581,1 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	4 P. 31,2 HC. 74,92 G. 26,6 Col. 6,25 IPL. 18,1 F. 8 Sal. 2,62 KCal. 688,3 Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo	5 P. 17,2 HC. 63,8 G. 16,8 Col. 28,1 IPL. 11,1 F. 18,4 Sal. 3,14 KCal. 468,5 Crema de calabacín Tortilla de patata con lechuga Yogur natural	6 FESTIVO
☾ ...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	Verduras/Arroz/Carne/Fruta	Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	
9 FESTIVO	10 P. 30,5 HC. 50,1 G. 23,7 Col. 69,2 IPL. 9,91 F. 17,8 Sal. 1,84 KCal. 612,7 Judías verdes con patatas Lomo sajonia al ajillo con lechuga Yogur de sabores	11 P. 34,9 HC. 59,37 G. 27,1 Col. 73 IPL. 15,3 F. 16,6 Sal. 2,7 KCal. 626,3 Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Fruta del tiempo	12 P. 27,2 HC. 90,7 G. 10,5 Col. 8 IPL. 32,9 F. 7,91 Sal. 2,08 KCal. 619,5 Macarrones con sofrito de tomate y orégano Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo	13 P. 33,3 HC. 49 G. 30,2 Col. 267 IPL. 12,6 F. 6,89 Sal. 1,7 KCal. 614,6 Lentejas con calabacín Tortilla francesa con lechuga Yogur natural
	Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta	Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	Verduras/Patatas/Pescado/Fruta
16 P. 30,4 HC. 51,3 G. 23,6 Col. 26,8 IPL. 7,21 F. 7,85 Sal. 2,05 KCal. 690,4 Patatas a la marinera Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Fruta del tiempo	17 P. 31,1 HC. 77,3 G. 21,5 Col. 37,1 IPL. 10,8 F. 24,7 Sal. 1,96 KCal. 618,7 Alubias blancas a la hortelana Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores	18 P. 32,6 HC. 46,05 G. 14,8 Col. 6,94 IPL. 13,5 F. 30,7 Sal. 1,95 KCal. 511,1 Crema de zanahorias Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo	19 P. 36,8 HC. 50,5 G. 22,3 Col. 25 IPL. 14,4 F. 17,2 Sal. 0,96 KCal. 552,8 Garbanzos con calabaza Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo	20 P. 29,4 HC. 42,4 G. 22,7 Col. 29 IPL. 12,5 F. 58 Sal. 2,95 KCal. 624,3 Arroz con verduras Albóndigas mixtas a la campesina Chocolatina
☾ ...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	Verduras/Arroz/Carne/Fruta	Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo	Verduras/Patatas/Huevo/Fruta



¡VACACIONES!



*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 · Fib.: Fibra · P.: Proteínas