

Menú Escolar LF

Octubre 2024

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 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 Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo	2 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 Verduras/Arroz/Huevo/Fruta	3 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 Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	4 P. 35,4 HC. 60,2 G. 31,7 Col. 8,53 IPL. 13,9 F. 13,5 Sal. 1,81 KCal. 607 Lentejas con puerros Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo
	7 P. 26 HC. 38,4 G. 18 Col. 58,2 IPL. 8,46 F. 5,99 Sal. 0,89 KCal. 344,3 Sopa de lluvia Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo	8 P. 28,8 HC. 62,1 G. 30,6 Col. 22,5 IPL. 11,3 F. 21,4 Sal. 2,7 KCal. 639,7 Judías verdes con patatas Gallo rebozado con lechuga Yogur de sabores Verduras/Pasta/Huevo/Fruta	9 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 Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	10 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 Verduras/Arroz/Carne/Lácteo
14 P. 26,8 HC. 55,6 G. 20,2 Col. 26,8 IPL. 8,74 F. 8,03 Sal. 2,75 KCal. 642,7 Patatas a la marinera Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo	15 P. 37,3 HC. 69,7 G. 24,5 Col. 38 IPL. 11,1 F. 13,8 Sal. 1,64 KCal. 673,2 Alubias blancas a la hortelana Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Yogur de sabores Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	16 P. 29,8 HC. 43,19 G. 18,2 Col. 6,94 IPL. 11,7 F. 61,5 Sal. 2,05 KCal. 618,6 Arroz con verduras Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo	17 P. 35,9 HC. 43,7 G. 12,3 Col. 25 IPL. 12,2 F. 30,4 Sal. 1,61 KCal. 468,1 Crema de zanahorias Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Fruta	18 P. 33,1 HC. 61,4 G. 26,5 Col. 28,1 IPL. 14,7 F. 24,6 Sal. 1,94 KCal. 602,8 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur natural Verduras/Patatas/Huevo/Fruta
21 P. 28,7 HC. 67,7 G. 20,1 Col. 34,5 IPL. 11,9 F. 26,2 Sal. 2,4 KCal. 565,5 Menestra de verduras Ragout de pavo con verduras Yogur de sabores ...y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Fruta	22 P. 33,1 HC. 75,2 G. 29,5 Col. 18,8 IPL. 18,4 F. 10,7 Sal. 2,59 KCal. 719,1 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Carne/Lácteo	23 P. 20,5 HC. 57,07 G. 23,3 Col. 407 IPL. 11,2 F. 12,4 Sal. 2,94 KCal. 523 Crema de calabacín Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo Verduras/Pasta/legumbres/Fruta	24 P. 39,8 HC. 63 G. 33,1 Col. 22,5 IPL. 13,6 F. 17,2 Sal. 2,05 KCal. 624,1 Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con lechuga Vaso de leche Verduras/Patatas/Huevo/Fruta	25 P. 22 HC. 84,1 G. 34,6 Col. 53,1 IPL. 11,3 F. 6,41 Sal. 3,32 KCal. 748,7 Arroz blanco con tomate Filete ruso con salsa de tomate Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo
28 P. 25,1 HC. 77,8 G. 23,1 Col. 25 IPL. 11,7 F. 7,61 Sal. 2,2 KCal. 711,7 Macarrones con tomate y calabacín Filete de cerdo en salsa de verduras Fruta del tiempo ...y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo	29 P. 30,3 HC. 54,6 G. 16,6 Col. 28,1 IPL. 12,4 F. 14,3 Sal. 2,58 KCal. 518,1 Puré de la huerta Tortilla de patata con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Carne/Fruta	30 P. 25,9 HC. 68,56 G. 29,9 Col. 24 IPL. 9 F. 10,7 Sal. 1,95 KCal. 487,4 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Pescado/Fruta	31 FESTIVO 	



*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