

Menú Escolar IS

Septiembre 2026

Ausolan.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
									
				9 Prt. 21,8 HC. 118,8 Lip. 24,3 Kcal. 761 Arroz con sofrito casero de tomate Hamburguesa mixta horneada con salsa de pimientos y lechuga Fruta del tiempo		10 Prt. 30,8 HC. 114,7 Lip. 10,6 Kcal. 614 Guiso de garbanzos con zanahoria, cebolla y pimentón Filete de merluza al horno en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo		11 Prt. 27 HC. 76,3 Lip. 19,7 Kcal. 605 Patatas estofadas con pimiento rojo y verde Filete de jamón de cerdo a la plancha en salsa de manzana Yogur natural sin azúcar	
🌱		🌱		🌱		🌱		🌱	
Verduras/Patata/Huevo/Lácteo		Verdura/Pasta/Carne/Fruta		Verdura/Pasta/Carne/Fruta		Verdura/Legumbre/Carne/Fruta		Verdura/Patata/Pescado/Lácteo	
14 Prt. 22,5 HC. 83,8 Lip. 14,6 Kcal. 546 Crema de calabacín, cebolla y patata Bacaladillas al horno con lechuga Fruta del tiempo		15 Prt. 31,1 HC. 104,7 Lip. 26,6 Kcal. 650 Macarrones integrales con salsa de tomate Pollo asado al limón con champiñones Fruta del tiempo 🌱		16 Prt. 26,4 HC. 116,4 Lip. 28,6 Kcal. 694 Alubias pintas a la jardinera con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar		17 Prt. 28,4 HC. 78,2 Lip. 21,3 Kcal. 612 Sopa de ave con fideos Lomo sajonia asado al ajillo con lechuga Fruta del tiempo		18 Prt. 17,3 HC. 132,8 Lip. 8,2 Kcal. 625 Judías verdes con sofrito de tomate Guiso de lentejas con arroz Fruta del tiempo 🌱	
🌱		🌱		🌱		🌱		🌱	
Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta		Verdura/Arroz/Pescado/Fruta		Verdura/Pasta/Carne/Fruta		Verdura/Legumbre/Carne/Fruta		Verdura/Patata/Pescado/Lácteo	
21 Prt. 19,9 HC. 103,9 Lip. 26,6 Kcal. 582 Macarrones integrales con sofrito de tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo 🌱		22 Prt. 29,2 HC. 121,6 Lip. 27,9 Kcal. 710 Alubias blancas a la hortelana con zanahoria, cebolla y pimiento Merluza estofada en salsa de calabacín con lechuga Fruta del tiempo		23 Prt. 24,6 HC. 127 Lip. 9 Kcal. 646 Arroz con champiñones y zanahoria Albóndigas vegetales guisadas en salsa de tomate Fruta del tiempo 🌱		24 Prt. 32,7 HC. 101,8 Lip. 26,6 Kcal. 814 Garbanzos guisados con zanahoria y pimiento Chorizo y morcilla horneado Yogur natural sin azúcar		25 Prt. 23,1 HC. 78,7 Lip. 22,4 Kcal. 676 Crema de zanahoria, cebolla y patata Escalope de pollo guisado con pimiento verde y lechuga Fruta del tiempo	
🌱		🌱		🌱		🌱		🌱	
Verdura/Legumbre/Carne/Fruta		Verdura/Pasta/Carne/Lácteo		Verdura/Patata/Pescado/Fruta		Verdura/Arroz/Huevo/Fruta		Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	
28 Prt. 22,9 HC. 76,8 Lip. 17,7 Kcal. 626 Menestra de verduras Lomo adobado al horno con lechuga Fruta del tiempo		29 Prt. 17,6 HC. 171 Lip. 7 Kcal. 745 Arroz con salsa de tomate Guiso de alubia blancas con zanahoria y pimiento Fruta del tiempo 🌱		30 Prt. 25,4 HC. 79,4 Lip. 25,3 Kcal. 531 Sopa de ave con fideos integrales Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar 🌱					
🌱		🌱		🌱					
Verdura/Pasta/Pescado/Fruta		Verdura/Patata/Carne/Fruta		Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta					



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



Orientaciones cenas



Menu in English

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

Menú Escolar IS

Octubre
2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				
5 Prt. 18,4 HC. 82,4 Lip. 24,9 Kcal. 669 Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Huevos cocidos en salsa de tomate con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Lácteo	6 Prt. 29,1 HC. 111,5 Lip. 22,5 Kcal. 690 Alubias pintas estofadas con pimiento rojo y pimiento verde Escalope de pollo guisado con champiñones al ajillo Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo	7 Prt. 34,4 HC. 77,9 Lip. 23,4 Kcal. 633 Judías verdes con refrito de ajo y pimentón Chuleta de cerdo en salsa de zanahoria con lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Patata/Pescado/Fruta	1 Prt. 26,4 HC. 83,8 Lip. 21,6 Kcal. 719 Crema de calabaza, zanahoria, calabacín y puerro Pollo asado al romero y patata panadera Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	2 Prt. 33,6 HC. 108,8 Lip. 26,9 Kcal. 656 Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y pimiento Abadejo con rebozado casero y lechuga Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo
12 FESTIVO	13 Prt. 24,7 HC. 119 Lip. 19 Kcal. 666 Arroz con salsa de tomate Filete ruso horneado con champiñones Fruta del tiempo Verdura/Patata/Huevo/Fruta	14 Prt. 32,6 HC. 100 Lip. 19,8 Kcal. 628 Lentejas guisadas con zanahoria y pimentón Lirios al horno con lechuga Leche Verdura/Pasta/Carne/Fruta	8 Prt. 20,1 HC. 170,7 Lip. 12,6 Kcal. 746 Macarrones con salsa de tomate Garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	9 Prt. 24,8 HC. 86,7 Lip. 22,6 Kcal. 612 Patatas estofadas con y zanahoria y pimiento Merluza al horno en salsa de pimiento verde y perejil con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta
19 Prt. 24,1 HC. 83,7 Lip. 22,4 Kcal. 691 Crema de puerro, acelgas, zanahoria y cebolla Filete de cerdo estofado en salsa de pimientos con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Lácteo	20 Prt. 20 HC. 102,8 Lip. 22,7 Kcal. 687 Patatas guisadas con cebolla y pimiento verde Albóndigas de pescado en salsa marinera con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	21 Prt. 38,1 HC. 122,8 Lip. 25,3 Kcal. 741 Sopa de ave con fideos integrales Garbanzos con chorizo y pollo Yogur natural sin azúcar Verdura/Pasta/Carne/Fruta	15 Prt. 16 HC. 132,8 Lip. 8,6 Kcal. 676 Crema de calabacín y cebolla Macarrones integrales con boloñesa Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	16 Prt. 22,6 HC. 126,4 Lip. 24,6 Kcal. 684 Garbanzos con berza y cebolla Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Carne/Lácteo
26 Prt. 19,9 HC. 103,9 Lip. 26,6 Kcal. 589 Coditos con sofrito de tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	27 Prt. 37,3 HC. 108,8 Lip. 28,6 Kcal. 694 Alubias blancas estofadas con cebolla y pimientos colores Abadejo con rebozado casero y lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Pasta/Carne/Fruta	28 Prt. 27,6 HC. 113 Lip. 21 Kcal. 656 Arroz con salsa de tomate Pollo asado a la naranja con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	22 Prt. 22,3 HC. 119,3 Lip. 28,6 Kcal. 660 Macarrones con salsa de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	23 Prt. 22,5 HC. 128,2 Lip. 6,8 Kcal. 607 Judías verdes al ajo arriero Arroz con salsa de tomate y lentejas Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Huevo/Lácteo
			29 Prt. 16,4 HC. 87,2 Lip. 24,6 Kcal. 656 Crema de calabaza y cebolla Albóndigas mixtas horneadas con salsa de zanahoria Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	30 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 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.



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Orientaciones
cenas



Menu in
English

Menú Escolar IS

Noviembre 2026

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	3 Prt. 32,7 HC. 90,8 Lip. 23,7 Kcal. 645 Lentejas estofadas con zanahoria y pimiento Lomo adobado asado con lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	4 Prt. 25,4 HC. 75,8 Lip. 16,2 Kcal. 637 Crema de acelgas, calabacín y patata Pollo guisado con juliana de pimientos y lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	5 Prt. 17,6 HC. 171 Lip. 7 Kcal. 745 Arroz con champiñones y zanahoria Alubias blancas estofadas con cebolla y zanahoria Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Carne/Lácteo	6 Prt. 28,9 HC. 106 Lip. 31,9 Kcal. 701 Macarrones integrales a la napolitana Merluza al horno en salsa americana con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta
9 Prt. 11,1 HC. 117,8 Lip. 17,6 Kcal. 576 Crema de calabaza y cebolla Canelones de carne con bechamel y lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Lácteo	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 Verdura/Pasta/Carne/Fruta	11 Prt. 31,8 HC. 64,5 Lip. 23,1 Kcal. 546 Sopa de fideos integrales Escalope de pollo estofado con champiñones Yogur natural sin azúcar Verdura/Patata/Pescado/Fruta	12 Prt. 16,5 HC. 132,8 Lip. 8,6 Kcal. 625 Judías verdes con refrito de ajo y pimentón Guiso de garbanzos con arroz Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Fruta	13 Prt. 24,4 HC. 94,3 Lip. 23,6 Kcal. 608 Patatas estofadas con zanahoria Merluza horneada a la vizcaína con cebolla y pimiento morrón con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta
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 Verdura/Pasta/Huevo/Fruta	17 Prt. 32,6 HC. 100 Lip. 19,6 Kcal. 632 Lentejas estofadas con calabacín y pimiento rojo Lirios al horno con lechuga Leche Verdura/Patata/Carne/Lácteo	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 Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	19 Prt. 24,2 HC. 117,4 Lip. 24,9 Kcal. 766 Guiso de garbanzos con zanahoria y pimientos de colores Huevos cocidos en salsa de tomate con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	20 Prt. 23,3 HC. 85,1 Lip. 22,4 Kcal. 708 Menestra de verduras Filete de cerdo a la plancha en salsa de manzana con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo
23 Prt. 29,6 HC. 94,2 Lip. 24,6 Kcal. 642 Patatas guisadas con cebolla y pimiento verde Abadejo con rebozado casero y lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Huevo/Fruta	24 Prt. 23,6 HC. 80,2 Lip. 24,6 Kcal. 686 Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Lomo sajonia horneado al ajillo con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Pescado/Fruta	25 Prt. 26,4 HC. 116,4 Lip. 28,6 Kcal. 694 Alubias pintas a la jardinera con puerro Tortilla de patata con lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Pasta/Carne/Fruta	26 Prt. 31,1 HC. 104,7 Lip. 26,6 Kcal. 650 Macarrones integrales con salsa de tomate Pollo asado al limón con champiñones Fruta fresca de temporada Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	27 Prt. 22,5 HC. 128,2 Lip. 6,8 Kcal. 607 Judías verdes con refrito de ajo y pimentón Arroz con salsa de tomate y lentejas Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Lácteo
30 Prt. 23,1 HC. 78,7 Lip. 22,4 Kcal. 676 Crema de zanahoria, cebolla y patata Escalope de pollo guisado con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/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.



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Iconografía



Orientaciones cenas



Menu in English

Menú Escolar IS

Diciembre
2026

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Prt. 28,4 HC. 110,5 Lip. 22,6 Kcal. 645 Alubias blancas estofadas con cebolla y pimientos colores Merluza al horno en salsa de calabacín con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta	2 Prt. 24,6 HC. 127 Lip. 9 Kcal. 646 Arroz con champiñones y zanahoria Albóndigas vegetales guisadas en salsa de tomate Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Fruta	3 Prt. 32,7 HC. 103 Lip. 25,6 Kcal. 812 Garbanzos estofados con zanahoria y pimiento Chorizo y morcilla horneado Leche Verdura/Pasta/Pescado/Lácteo	4 Prt. 19,9 HC. 103,9 Lip. 26,6 Kcal. 582 Macarrones integrales con salsa de tomate Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Fruta
7	8	9	10	11
FESTIVO	FESTIVO	9 Prt. 17,2 HC. 132,4 Lip. 8,6 Kcal. 729 Crema de puerro, acelgas, zanahoria y cebolla Macarrones con boloñesa vegetal Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Pescado/Lácteo	10 Prt. 31,2 HC. 75,4 Lip. 18,2 Kcal. 558 Sopa de fideos integrales Pollo asado al romero con ensalada de lechuga Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Huevo/Lácteo	11 Prt. 29,5 HC. 104 Lip. 30,1 Kcal. 686 Lentejas estofadas con cebolla y pimentón Merluza al horno en salsa roja con ensalada de lechuga Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Lácteo
14	15	16	17	18
14 Prt. 15,4 HC. 91,4 Lip. 24,6 Kcal. 576 Crema de calabaza y cebolla Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Fruta	15 Prt. 33,6 HC. 118,8 Lip. 24,6 Kcal. 675 Alubias blancas a la hortelana con zanahoria, cebolla y pimiento Abadejo con rebozado casero y lechuga Fruta del tiempo Verdura/Patata/Carne/Fruta	16 Prt. 35,5 HC. 106,1 Lip. 23,8 Kcal. 733 Arroz con sofrito casero de tomate Chuleta de cerdo a la riojana con pimientos y lechuga Yogur natural sin azúcar Verdura/Legumbre/Pescado/Fruta	17 Prt. 16,5 HC. 132,8 Lip. 8,6 Kcal. 625 Judías verdes con refrito de ajo y pimentón Guiso de garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Huevo/Fruta	18 Prt. 24,9 HC. 94,2 Lip. 14,6 Kcal. 602 Patatas estofadas con zanahoria y pimiento Bacaladillas al horno con lechuga Fruta del tiempo Verdura/Legumbre/Carne/Lácteo
21	22			
21 Prt. 31,4 HC. 99,8 Lip. 18,2 Kcal. 637 Lentejas estofadas con zanahoria y cebolla Pollo guisado con juliana de pimientos Fruta del tiempo Verdura/Arroz/Carne/Lácteo	22 Prt. 25,7 HC. 115,2 Lip. 26,3 Kcal. 701 Arroz con salsa de tomate Albóndigas mixtas horneadas en salsa campesina Fruta del tiempo Verdura/Pasta/Carne/Lácteo			

Ausolan.



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Orientaciones
cenas



Menu in
English

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.