

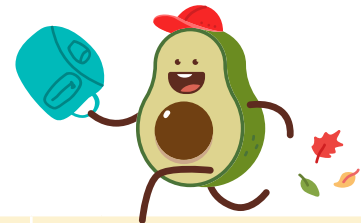
# Menú Escolar LC

# Septiembre 2024

# Ausolan.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|-------|--------|-----------|--------|---------|
|-------|--------|-----------|--------|---------|

**BIENVENIDO AL COMEDOR**



|   |   |  |   |   |
|---|---|--|---|---|
| <p><b>9</b> P. 25,9 HC. 77,9 G. 23 Col. 30,2 IPL.10,5F.7,28Sal.2,29KCal.661,4</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal<br/>Jamón de cerdo en salsa de manzana<br/>Fruta del tiempo</p> <p><b>...</b>y por la noche: Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo</p>           | <p><b>10</b> P. 31,1 HC. 49,3 G. 23,1 Col. 31,2 IPL.6,84F.8,35Sal.3,53KCal.700,5</p> <p>Patatas a la marinera<br/>Pollo guisado con zanahorias<br/>Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Arroz/Pescado/Lácteo</p>        | <p><b>11</b> P. 34,5 HC. 51,78 G. 29,1 Col. 276 IPL. 12,3 F. 13,6 Sal. 1,73 KCal. 620</p> <p>Alubias pintas guisadas<br/>Tortilla francesa con lechuga<br/>Yogur de sabores</p> <p>Verduras/Patatas/Carne/Fruta</p>                | <p><b>12</b> P. 31,4 HC. 60 G. 17,3 Col. 18,7 IPL.13,4F.16,3Sal.2,14KCal.538,3</p> <p>Puré de la huerta<br/>Estofado de pavo con patata dado<br/>Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo</p>  | <p><b>6</b> P. 22,2 HC. 83,5 G. 21,2 Col. 24 IPL.13,6F.4,41Sal.3,32KCal.736,1</p> <p>Arroz blanco con tomate<br/>Filete ruso con salsa de verduras<br/>Fruta en almíbar</p> <p>Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo</p>    |
| <p><b>16</b> P. 22,5 HC. 68 G. 27,7 Col. 37,1 IPL. 8,87 F. 17 Sal. 2,49 KCal. 595,7</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate<br/>Tortilla de patata con lechuga<br/>Yogur de sabores</p> <p><b>...</b>y por la noche: Verduras/Arroz/Carne/Fruta</p>            | <p><b>17</b> P. 31,5 HC. 75,3 G. 22,9 Col. 8,53 IPL.12,1F.20,2Sal.1,85KCal.563,8</p> <p>Alubias blancas a la hortelana<br/>Gallo rebozado con lechuga<br/>Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo</p> | <p><b>18</b> P. 34,7 HC. 56,72 G. 16,6 Col. 29 IPL.14,9F.23,2Sal.2,15KCal.496,6</p> <p>Crema de calabaza<br/>Albóndigas mixtas a la campesina<br/>Yogur natural</p> <p>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta</p>                            | <p><b>19</b> P. 25,9 HC. 68,6 G. 29,9 Col. 103 IPL. 8,55 F. 11,2 Sal. 1,08 KCal. 577,4</p> <p>Sopa de fideos<br/>Garbanzos con sacramentos<br/>Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo</p>  | <p><b>13</b> P. 38,63 HC. 60,2 G. 34,1 Col. 13,5 IPL.13,9F.10,5Sal.2,01KCal.637,5</p> <p>Lentejas con calabacín<br/>Limanda a la romana con lechuga<br/>Yogur natural</p> <p>Verduras/Patatas/Carne/Fruta</p>         |
| <p><b>23</b> P. 33,1 HC. 75,2 G. 29,5 Col. 18,8 IPL.18,4F.10,7Sal.2,59KCal.719,1</p> <p>Lentejas guisadas con verduras<br/>Albóndigas de salmón en salsa jardinera<br/>Fruta del tiempo</p> <p><b>...</b>y por la noche: Verduras/Patatas/Carne/Lácteo</p>        | <p><b>24</b> P. 22,2 HC. 61,6 G. 22,9 Col. 150 IPL. 12 F. 4,11 Sal. 16 KCal. 568,3</p> <p>Patatas estofadas<br/>San jacobos con lechuga<br/>Yogur natural</p> <p>Verduras/Arroz/Pescado/Fruta</p>                   | <p><b>25</b> P. 26,2 HC. 76,55 G. 17,2 Col. 27,5 IPL. 11,8 F. 7,7 Sal. 1,61 KCal. 577,2</p> <p>Caracilillos con tomate<br/>Lomo adobado horneado con champiñones<br/>Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo</p> | <p><b>26</b> P. 41,8 HC. 54,1 G. 21,7 Col. 80,4 IPL.16,8F.17,4Sal.1,44KCal.596,3</p> <p>Garbanzos con calabaza<br/>Merluza en salsa americana<br/>Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo</p> | <p><b>20</b> P. 22,93 HC. 85,4 G. 19,7 Col. 8,33 IPL.14,2F.7,12Sal.2,16KCal.644,7</p> <p>Arroz blanco con tomate<br/>Filete de merluza en salsa verde<br/>Fruta del tiempo</p> <p>Verduras/Pasta/Legumbres/Lácteo</p> |
| <p><b>30</b> P. 26 HC. 82,9 G. 29,7 Col. 66 IPL. 11,8 F. 5,05 Sal. 3,22 KCal. 711</p> <p>Macarrones con tomate y calabacín<br/>Salchichas frescas en salsa con pimientos<br/>Yogur de sabores</p> <p><b>...</b>y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta</p> |   |  |   |   |



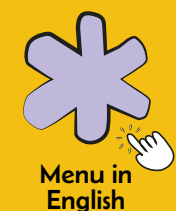
\*En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. El menú ha sido revisado 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 · Fib.: Fibra · P.: Proteínas

# Menú Escolar LC

# Octubre 2024

# Ausolan.

| Lunes  | Martes  | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |
|--|---|---|---|---|
|   | <b>1</b> P. 31,2 HC. 74,9 G. 26,6 Col. 6,25<br>IPL. 18,1 F. 8 Sal. 2,62 KCal. 688,3<br>Alubias pintas con verduras<br>Albóndigas de merluza en salsa marinera<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo                | <b>2</b> P. 18 HC. 57,17 G. 17 Col. 3,57<br>IPL. 16,1 F. 10,7 Sal. 1,55 KCal. 581,1<br>Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Patatas/Pescado/Fruta            | <b>3</b> P. 17,2 HC. 63,8 G. 16,8 Col. 28,1<br>IPL. 11,1 F. 18,4 Sal. 3,14 KCal. 468,5<br>Crema de calabacín<br>Tortilla de patata con lechuga<br>Yogur natural<br>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta         | <b>4</b> P. 35,4 HC. 60,2 G. 31,7 Col. 8,53<br>IPL. 13,9 F. 13,5 Sal. 1,81 KCal. 607<br>Lentejas con puerros<br>Limanda a la romana con lechuga<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Patatas/Carne/Lácteo                  |
|  | <b>7</b> P. 26 HC. 38,4 G. 18 Col. 58,2<br>IPL. 8,46 F. 5,99 Sal. 0,89 KCal. 344,3<br>Sopa de lluvia<br>Lomo sajonia al ajillo con lechuga<br>Fruta del tiempo<br>...y por la noche: Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta             | <b>8</b> P. 36,5 HC. 53,1 G. 29,4 Col. 159<br>IPL. 12,2 F. 18,4 Sal. 6,69 KCal. 703,1<br>Judías verdes con patatas<br>Delicias de pescado con lechuga<br>Yogur de sabores<br>Verduras/Pasta/Huevo/Fruta     | <b>9</b> P. 34,9 HC. 59,37 G. 27,1 Col. 73<br>IPL. 15,3 F. 16,6 Sal. 2,7 KCal. 626,3<br>Garbanzos estofados<br>Chorizo y morcilla<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Patatas/Pescado/Fruta                 | <b>10</b> P. 27,2 HC. 90,7 G. 10,5 Col. 8<br>IPL. 32,9 F. 7,91 Sal. 2,08 KCal. 619,5<br>Macarrones con sofrito de tomate y orégano<br>Merluza en salsa de verduras<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Arroz/Carne/Lácteo |
| <b>14</b> P. 26,8 HC. 55,6 G. 20,2 Col. 26,8<br>IPL. 8,74 F. 8,03 Sal. 2,75 KCal. 642,7<br>Patatas a la marinera<br>Albóndigas mixtas a la campesina<br>Fruta del tiempo<br>...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo | <b>15</b> P. 37,3 HC. 69,7 G. 24,5 Col. 38<br>IPL. 11,1 F. 13,8 Sal. 1,64 KCal. 673,2<br>Alubias blancas a la hortelana<br>Escalope de pollo guisado en salsa de verduras<br>Yogur de sabores<br>Verduras/Patatas/Pescado/Fruta | <b>16</b> P. 19,6 HC. 85,04 G. 23,6 Col. 6,94<br>IPL. 13,4 F. 6,91 Sal. 2,02 KCal. 668,6<br>Arroz blanco con tomate<br>Merluza en salsa de calabacín<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Pasta/Legumbres/Lácteo | <b>17</b> P. 35,9 HC. 43,7 G. 12,3 Col. 25<br>IPL. 12,2 F. 30,4 Sal. 1,61 KCal. 468,1<br>Crema de zanahorias<br>Lomo adobado horneado con pimientos<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Patatas/Huevo/Fruta | <b>18</b> P. 33,1 HC. 61,4 G. 26,5 Col. 28,1<br>IPL. 14,7 F. 24,6 Sal. 1,94 KCal. 602,8<br>Garbanzos con calabaza<br>Tortilla de patata con lechuga<br>Yogur natural<br>Verduras/Pasta/Pescado/Fruta                  |
| <b>21</b> P. 26,1 HC. 71,9 G. 29,8 Col. 34,5<br>IPL. 10,7 F. 20,2 Sal. 2,36 KCal. 597,7<br>Menestra de verduras con jamón<br>Ragout de pavo con verduras<br>Yogur de sabores<br>...y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo | <b>22</b> P. 33,1 HC. 75,2 G. 29,5 Col. 18,8<br>IPL. 18,4 F. 10,7 Sal. 2,59 KCal. 719,1<br>Lentejas guisadas con verduras<br>Albóndigas de salmón en salsa jardinera<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Patatas/Carne/Lácteo       | <b>23</b> P. 27 HC. 55,08 G. 8,41 Col. 59,8<br>IPL. 20,6 F. 10,6 Sal. 2,75 KCal. 563<br>Crema de calabacín<br>Pechuga de pollo en salsa de naranja<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta    | <b>24</b> P. 37,1 HC. 60 G. 31,3 Col. 13,5<br>IPL. 13,6 F. 17,2 Sal. 2,05 KCal. 606,6<br>Alubias pintas guisadas<br>Limanda a la romana con lechuga<br>Yogur natural<br>Verduras/Patatas/Huevo/Fruta    | <b>25</b> P. 24,26 HC. 78 G. 30,8 Col. 53,1<br>IPL. 11 F. 7,51 Sal. 3,24 KCal. 700,3<br>Macarrones con tomate y calabacín<br>Filete ruso con salsa de tomate<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo   |
| <b>28</b> P. 22,8 HC. 83,9 G. 26,9 Col. 25<br>IPL. 12 F. 6,52 Sal. 2,28 KCal. 760<br>Arroz blanco con tomate<br>Filete de cerdo en salsa de verduras<br>Fruta del tiempo<br>...y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Fruta    | <b>29</b> P. 30,3 HC. 54,6 G. 16,6 Col. 28,1<br>IPL. 12,4 F. 14,3 Sal. 2,58 KCal. 518,1<br>Puré de la huerta<br>Tortilla de patata con lechuga<br>Yogur natural<br>Verduras/Arroz/Carne/Fruta                                   | <b>30</b> P. 25,9 HC. 68,56 G. 29,9 Col. 24<br>IPL. 9 F. 10,7 Sal. 1,95 KCal. 487,4<br>Sopa de fideos<br>Garbanzos con sacramentos<br>Fruta del tiempo<br>Verduras/Patatas/Pescado/Fruta                    | <b>31</b><br><b>FESTIVO</b><br>  |   |




\*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

# Menú Escolar LC

# Noviembre 2024

# Ausolan.

| Lunes   | Martes  | Miércoles  | Jueves   | Viernes  |
|---|---|--|--|--|
|    |   |  |  | <p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>   |
| <p>4 P. 22,8 HC. 85,5 G. 21,3 Col. 24 IPL. 14,1 F. 6,41 Sal. 3,32 KCal. 748,7</p> <p>Arroz blanco con tomate<br/>Filete ruso con salsa de verduras<br/>Fruta del tiempo</p>                 | <p>5 P. 35,6 HC. 50,9 G. 24 Col. 11 IPL. 14,7 F. 7,46 Sal. 1,47 KCal. 654,6</p> <p>Lentejas con zanahoria<br/>Merluza en salsa de tomate<br/>Yogur natural</p>          | <p>6 P. 33,7 HC. 51,1 G. 23,6 Col. 26,8 IPL. 7,16 F. 7,85 Sal. 2,05 KCal. 649,1</p> <p>Patatas a la riojana<br/>Escalope de pollo guisado con champiñones<br/>Fruta del tiempo</p> | <p>7 P. 47,4 HC. 58,4 G. 28,5 Col. 39 IPL. 16,8 F. 13,8 Sal. 1,75 KCal. 673,8</p> <p>Garbanzos estofados<br/>Salmón en salsa americana<br/>Yogur de sabores</p>        | <p>8 P. 29 HC. 54,6 G. 14,2 Col. 23,1 IPL. 12,4 F. 40,9 Sal. 2,38 KCal. 487,6</p> <p>Crema de zanahorias<br/>Tortilla de patata con lechuga<br/>Fruta del tiempo</p>           |
| <p>...y por la noche: Verduras/Patatas/Pescado/Fruta</p>  |   |  |  | <p>Verduras/Arroz/Huevo/Fruta</p>  |
| <p>11 P. 25,9 HC. 77,9 G. 23 Col. 30,2 IPL. 10,5 F. 7,28 Sal. 2,29 KCal. 661,4</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal<br/>Jamón de cerdo en salsa de manzana<br/>Fruta del tiempo</p>       | <p>12 P. 24,4 HC. 39,7 G. 21,2 Col. 31,1 IPL. 8,52 F. 6,43 Sal. 2,8 KCal. 422,2</p> <p>Sopa de fideos<br/>Pollo guisado con zanahorias<br/>Fruta del tiempo</p>         | <p>13 P. 35,4 HC. 15,78 G. 29,1 Col. 276 IPL. 12,3 F. 13,6 Sal. 1,73 KCal. 620</p> <p>Alubias pintas guisadas<br/>Tortilla francesa con lechuga<br/>Yogur de sabores</p>           | <p>14 P. 36 HC. 60 G. 17,3 Col. 18,7 IPL. 13,4 F. 39,8 Sal. 2,14 KCal. 538,3</p> <p>Crema de verduras<br/>Estofado de pavo con patata dado<br/>Fruta del tiempo</p>    | <p>15 P. 38,63 HC. 60,2 G. 34,1 Col. 13,5 IPL. 13,9 F. 10,5 Sal. 2,01 KCal. 637,5</p> <p>Lentejas con calabacín<br/>Limanda a la romana con lechuga<br/>Yogur natural</p>      |
| <p>...y por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo</p>   |   |  |  | <p>Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo</p>   |
| <p>18 P. 22,5 HC. 68 G. 27,7 Col. 37,1 IPL. 8,87 F. 17 Sal. 2,49 KCal. 595,7</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate<br/>Tortilla de patata con lechuga<br/>Yogur de sabores</p>         | <p>19 P. 26,2 HC. 86,3 G. 28,3 Col. 145 IPL. 11,9 F. 17,3 Sal. 4,84 KCal. 719</p> <p>Alubias blancas a la hortelana<br/>San marino con lechuga<br/>Fruta del tiempo</p> | <p>20 P. 34,7 HC. 56,72 G. 16,6 Col. 29 IPL. 14,9 F. 23,2 Sal. 2,15 KCal. 496,6</p> <p>Crema de calabaza<br/>Albóndigas mixtas a la campesina<br/>Yogur natural</p>                | <p>21 P. 25,9 HC. 68,6 G. 29,9 Col. 103 IPL. 8,55 F. 11,2 Sal. 1,08 KCal. 577,4</p> <p>Sopa de fideos<br/>Garbanzos con sacramentos<br/>Fruta del tiempo</p>           | <p>22 P. 22,93 HC. 85,4 G. 19,7 Col. 8,33 IPL. 14,2 F. 7,12 Sal. 2,16 KCal. 644,7</p> <p>Arroz blanco con tomate<br/>Filete de merluza en salsa verde<br/>Fruta del tiempo</p> |
| <p>...y por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta</p>  |   |  |  | <p>Verduras/Patatas/Carne/Fruta</p>  |
| <p>25 P. 33,1 HC. 75,2 G. 29,5 Col. 18,8 IPL. 18,4 F. 10,7 Sal. 2,59 KCal. 719,1</p> <p>Lentejas guisadas con verduras<br/>Albóndigas de salmón en salsa jardinera<br/>Fruta del tiempo</p> | <p>26 P. 22,2 HC. 61,6 G. 22,9 Col. 150 IPL. 12 F. 4,11 Sal. 16 KCal. 568,3</p> <p>Patatas estofadas<br/>San jacobos con lechuga<br/>Yogur natural</p>                  | <p>27 P. 19,2 HC. 77,32 G. 20,7 Col. 262 IPL. 12 F. 7,15 Sal. 2,15 KCal. 585,7</p> <p>Caracolillos con tomate<br/>Tortilla francesa con lechuga<br/>Fruta del tiempo</p>           | <p>28 P. 41,8 HC. 54,1 G. 21,7 Col. 80,4 IPL. 16,8 F. 17,4 Sal. 1,44 KCal. 596,3</p> <p>Garbanzos con calabaza<br/>Merluza en salsa americana<br/>Fruta del tiempo</p> | <p>29 P. 40,97 HC. 46,7 G. 16,5 Col. 41,5 IPL. 12,2 F. 3,9 Sal. 1,81 KCal. 534,8</p> <p>Puré de la huerta<br/>Lomo adobado horneado con champiñones<br/>Yogur de sabores</p>   |
| <p>...y por la noche: Verduras/Patatas/Carne/Lácteo</p>   |   |  |  | <p>Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta</p>  |
| <p>...y por la noche: Verduras/Patata/Legumbres/Lácteo</p>  |   |  |  | <p>Verduras/Pasta/Huevo/Fruta</p>  |
| <p>...y por la noche: Verduras/Arroz/Pescado/Fruta</p>  |   |  |  | <p>Verduras/Pasta/Carne/Lácteo</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 · Fib.: Fibra · P.: Proteínas

# Menú Escolar LC

# Diciembre 2024

# Ausolan.

| Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |
|---|--|---|---|---|
| <b>2</b><br>P. 21,8 HC. 59,2 G. 25 Col. 66<br>IPL.10,8F.8,34Sal.3,78KCal.552,3<br>Crema de calabacín<br>Salchichas frescas en salsa con pimientos<br>Yogur de sabores                       | <b>3</b><br>P. 18 HC. 57,2 G. 17 Col. 3,57<br>IPL. 16,1 F. 10,7 Sal. 1,55 KCal. 581,1<br>Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga<br>Fruta del tiempo                   | <b>4</b><br>P. 31,2 HC. 74,92 G. 26,6 Col. 6,25<br>IPL. 18,1 F. 8 Sal. 2,62 KCal. 688,3<br>Alubias pintas con verduras<br>Albóndigas de merluza en salsa marinera<br>Fruta del tiempo | <b>5</b><br>P. 19,7 HC. 74,4 G. 21,1 Col. 29,9<br>IPL. 10,8 F. 14 Sal. 2,32 KCal. 563<br>Macarrones con bacon<br>Tortilla de patata con lechuga<br>Yogur natural                          | <b>6</b><br><b>FESTIVO</b>  |
| ☾...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta  | Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo  | Verduras/Pasta/Carne/Fruta  | Verduras/Arroz/Pescado/Fruta  |   |
| <b>9</b><br><b>FESTIVO</b>  | <b>10</b><br>P. 31,9 HC. 41,4 G. 22,2 Col. 72,2<br>IPL. 8,47 F. 2,99 Sal. 1,09 KCal. 411<br>Sopa de lluvia<br>Lomo sajonia al ajillo con lechuga<br>Yogur de sabores               | <b>11</b><br>P. 34,9 HC. 59,37 G. 27,1 Col. 73<br>IPL. 15,3 F. 16,6 Sal. 2,7 KCal. 626,3<br>Garbanzos estofados<br>Chorizo y morcilla<br>Fruta del tiempo                             | <b>12</b><br>P. 27,2 HC. 90,7 G. 10,5 Col. 8<br>IPL. 32,9 F. 7,91 Sal. 2,08 KCal. 619,5<br>Macarrones con sofrito de tomate y orégano<br>Merluza en salsa de verduras<br>Fruta del tiempo | <b>13</b><br>P. 33,3 HC. 49 G. 30,2 Col. 267<br>IPL. 12,6 F. 6,89 Sal. 1,7 KCal. 614,6<br>Lentejas con calabacín<br>Tortilla francesa con lechuga<br>Yogur natural      |
|   | Verduras/Arroz/Legumbres/Fruta   | Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo   | Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo   | Verduras/Patatas/Pescado/Fruta  |
| <b>16</b><br>P. 22,9 HC. 50,5 G. 23,9 Col. 24<br>IPL. 10,3 F. 20,9 Sal. 2,08 KCal. 615,6<br>Judías verdes con patatas<br>Escalope de pollo guisado en salsa de verduras<br>Fruta del tiempo | <b>17</b><br>P. 31,1 HC. 77,3 G. 21,5 Col. 37,1<br>IPL. 10,8 F. 24,7 Sal. 1,96 KCal. 618,7<br>Alubias blancas a la hortelana<br>Tortilla de patata con lechuga<br>Yogur de sabores | <b>18</b><br>P. 30,3 HC. 48,77 G. 16,6 Col. 0<br>IPL. 12,8 F. 30 Sal. 1,46 KCal. 501,9<br>Crema de zanahorias<br>Empanadillas y varitas con lechuga<br>Fruta del tiempo               | <b>19</b><br>P. 36,8 HC. 50,5 G. 22,3 Col. 25<br>IPL. 14,4 F. 17,2 Sal. 0,96 KCal. 552,8<br>Garbanzos con calabaza<br>Lomo adobado horneado con pimientos<br>Fruta del tiempo             | <b>20</b><br>P. 19,23 HC. 84,3 G. 28,1 Col. 29<br>IPL. 14,1 F. 3,36 Sal. 2,93 KCal. 674,3<br>Arroz blanco con tomate<br>Albóndigas mixtas a la campesina<br>Chocolatina |
| ☾...y por la noche: Verduras/Pasta/Pescado/Fruta  | Verduras/Patatas/Carne/Fruta   | Verduras/Arroz/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