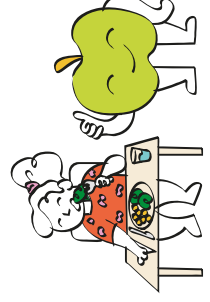
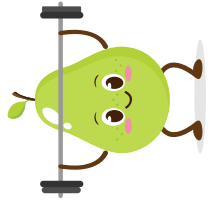
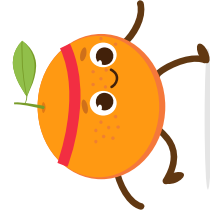
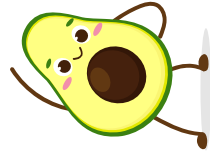


Febrero 2026

Menú Escolar LF

Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes				
2	Prt. 36 HC. 103 Lip. 30 Col. 27 IPL. 16 F. 9 Sal. 1,12 KCal. 856	3	Prt. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 1,06 KCal. 683	4	Prt. 20 HC. 80 Lip. 21 Col. 22 IPL. 10 F. 9 Sal. 0,79 KCal. 591	5	Prt. 22 HC. 138 Lip. 23 Col. 20 IPL. 13 F. 4 Sal. 0,50 KCal. 707	6	Prt. 23 HC. 117 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,54 KCal. 660
9	Menestra de verduras Canelones con bechamel Yogur de sabores	10	Garbanzos con zanahoria Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo	Puré de la huerta Filete ruso con champiñones Fruta del tiempo	Arroz blanco con tomate Merluza empanada con lechuga Yogur natural	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata con salsa de tomate Fruta del tiempo			
	Prt. 25 HC. 120 Lip. 30 Col. 22 IPL. 15 F. 8 Sal. 0,63 KCal. 766		Judías verdes con sofrito de tomate Huevos con tomate y salchichas Yogur natural	Prt. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,67 KCal. 645	12	Prt. 34 HC. 81 Lip. 19 Col. 20 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,64 KCal. 653	13	Prt. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1,25 KCal. 826	
16	Macarrones con tomate y calabacín San marino con lechuga Fruta del tiempo	17	FESTIVO	Alubias blancas con hortalizas Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Contramuslo de pollo asado al limón Yogur de sabores	Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo			
	Prt. 3 HC. 35 Lip. 1 Col. 0 IPL. 2 F. 1 Sal. 0,32 KCal. 90		Prt. 19 HC. 114 Lip. 24 Col. 23 IPL. 11 F. 6 Sal. 0,49 KCal. 624	Arroz con verduras Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo	Prt. 31 HC. 121 Lip. 24 Col. 24 IPL. 13 F. 12 Sal. 1,54 KCal. 756	20	Prt. 27 HC. 84 Lip. 25 Col. 18 IPL. 11 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 586		
23	Prt. 3 HC. 35 Lip. 1 Col. 0 IPL. 2 F. 1 Sal. 0,32 KCal. 90	24	Prt. 3 HC. 35 Lip. 1 Col. 0 IPL. 2 F. 1 Sal. 0,32 KCal. 90	25	Prt. 19 HC. 114 Lip. 24 Col. 23 IPL. 11 F. 6 Sal. 0,49 KCal. 624	26	Prt. 31 HC. 121 Lip. 24 Col. 24 IPL. 13 F. 12 Sal. 1,54 KCal. 756	27	Prt. 27 HC. 84 Lip. 25 Col. 18 IPL. 11 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 586
	Menestra de verduras Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo		Macarrones con boloñesa vegetal Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	Alubias pintas guisadas Pollo asado al romero Yogur de sabores	Ensalada Caldereta con costilla y picadillo Fruta del tiempo	Lentejas con zanahoria Albóndigas de merluza en salsa marinera Yogur natural			



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 agua y pan.
Los menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYLO0059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.
(valor energético - G: Grasas - Col: Colesterol - IPL: Índice de perfil lipídico - HC: Hidratos de carbono - Fib: Fibra - P: Proteínas - S: Sal