

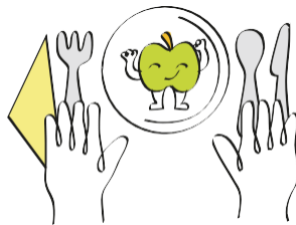
# Menú Escolar



## Marzo 2026

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> Prt. 17 HC. 106 Lip. 27 Kcal. 727  Coliflor gratinada Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	<b>3</b> Prt. 33 HC. 114 Lip. 20 Kcal. 646  Alubias pintas con calabaza Lomo adobado con champiñones asados Yogur natural	<b>4</b> Prt. 26 HC. 109 Lip. 28 Kcal. 662  Patatas a la riojana Merluza al horno con refrito de ajos y lechuga Fruta del tiempo	<b>5</b> Prt. 30 HC. 84 Lip. 23 Kcal. 722  Sopa de lluvia Escalope de pollo guisado con verduras Yogur de sabores	<b>6</b> Prt. 21 HC. 127 Lip. 23 Kcal. 656  Lentejas estofadas Empanadillas de atún con ensalada de tomate Fruta del tiempo
<b>9</b> Prt. 23 HC. 95 Lip. 25 Kcal. 678  Menestra de verduras Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo	<b>10</b> Prt. 26 HC. 128 Lip. 25 Kcal. 717  Garbanzos estofados Tortilla de patata Yogur natural	<b>11</b> Prt. 23 HC. 86 Lip. 16 Kcal. 587  Patatas guisadas Filete de jamón en salsa de zanahoria Fruta del tiempo	<b>12</b> Prt. 31 HC. 118 Lip. 18 Kcal. 734  Arroz con sofrito casero de tomate Muslo de pollo asado al chilindrón Yogur de sabores	<b>13</b> Prt. 29 HC. 119 Lip. 27 Kcal. 710  Alubias blancas con hortalizas Merluza a la romana con lechuga Fruta del tiempo
<b>16</b> Prt. 13 HC. 123 Lip. 10 Kcal. 501  Judías verdes al ajo arriero Canelones gratinados Fruta del tiempo	<b>17</b> Prt. 29 HC. 101 Lip. 27 Kcal. 756  Lentejas estofadas Lomo sajonia con piperrada Fruta del tiempo	<b>18</b> Prt. 31 HC. 105 Lip. 28 Kcal. 864  Patatas a la marinera Magro estofado en salsa de tomate Yogur de sabores	<b>19</b> Prt. 22 HC. 103 Lip. 29 Kcal. 620  Caracolillos con tomate Tortilla francesa con loncha de queso Fruta del tiempo	<b>20</b> Prt. 35 HC. 119 Lip. 23 Kcal. 692  Alubias pintas estofadas Abadejo al horno con patata panadera Vaso de leche
<b>23</b> Prt. 33 HC. 119 Lip. 30 Kcal. 764  Lentejas guisadas Merluza empanada con lechuga Yogur de sabores	<b>24</b> <b>JORNADA ALEMANA</b>  Puré de patata y puerro Codillo asado con repollo Taka de manzana	<b>25</b> Prt. 33 HC. 134 Lip. 22 Kcal. 826  Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo	<b>26</b> Prt. 28 HC. 79 Lip. 14 Kcal. 598  Crema de calabacín Bacalao en salsa de tomate Yogur líquido	



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.

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