
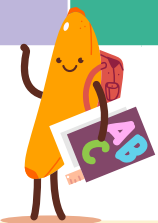
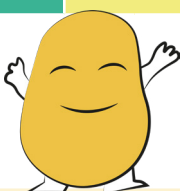


# Menú Escolar IS

# Mayo 2026

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
  				<b>1</b> <b>FESTIVO</b>
<b>4</b> Prt. 25 HC. 112 Lip. 21 Col. 18 IPL. 10 F. 5 Sal. 1 KCal. 636  Arroz blanco con tomate Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	<b>5</b> Prt. 18 HC. 95 Lip. 12 Col. 24 IPL. 12 F. 8 Sal. 1 KCal. 547  Ensalada del tiempo Canelones con bechamel Fruta del tiempo	<b>6</b> Prt. 24 HC. 101 Lip. 27 Col. 25 IPL. 13 F. 12 Sal. 1 KCal. 617  Alubias pintas a la hortelana Tortilla francesa con lechuga Yogur natural sin azúcar	<b>7</b> Prt. 32 HC. 79 Lip. 18 Col. 18 IPL. 21 F. 12 Sal. 1 KCal. 621  Crema de zanahorias Pechuga de pavo al ajillo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	<b>8</b> <b>DÍA DE PROTEÍNA VEGETAL</b>  Menestra de verduras Garbanzos con arroz integral Fruta del tiempo
<b>11</b> Prt. 34 HC. 109 Lip. 29 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0 KCal. 670  Lentejas con calabaza Abadejo rebozado con lechuga Fruta del tiempo	<b>12</b> Prt. 19 HC. 99 Lip. 22 Col. 23 IPL. 11 F. 12 Sal. 0 KCal. 566  Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	<b>13</b> Prt. 33 HC. 102 Lip. 27 Col. 24 IPL. 13 F. 11 Sal. 2 KCal. 814  Garbanzos estofados Chorizo y morcilla Yogur natural sin azúcar	<b>14</b> Prt. 27 HC. 126 Lip. 28 Col. 18 IPL. 21 F. 8 Sal. 1 KCal. 731  Arroz a la milanesa Merluza en salsa de calabacín con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	<b>15</b> Prt. 27 HC. 85 Lip. 16 Col. 18 IPL. 11 F. 8 Sal. 0 KCal. 622  Patatas guisadas Pollo asado al romero Fruta del tiempo
<b>18</b> Prt. 24 HC. 117 Lip. 25 Col. 23 IPL. 17 F. 16 Sal. 1 KCal. 758  Alubias blancas con hortalizas Huevos cocidos en salsa de tomate con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	<b>19</b> Prt. 29 HC. 80 Lip. 23 Col. 23 IPL. 9 F. 5 Sal. 1 KCal. 656  Sopa de fideo integral Escalope de pollo con patatas Yogur natural sin azúcar	<b>20</b> Prt. 24 HC. 117 Lip. 25 Col. 22 IPL. 22 F. 14 Sal. 0 KCal. 713  Lentejas con calabacín Albóndigas de merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta del tiempo	<b>21</b> Prt. 24 HC. 94 Lip. 18 Col. 20 IPL. 11 F. 12 Sal. 0 KCal. 618  Crema de la huerta Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo	<b>22</b> Prt. 29 HC. 112 Lip. 19 Col. 18 IPL. 15 F. 8 Sal. 0 KCal. 626  Caracolillos con tomate Lirios al horno con lechuga Fruta del tiempo
<b>25</b> Prt. 25 HC. 90 Lip. 18 Col. 15 IPL. 15 F. 9 Sal. 1 KCal. 560  Paella de pollo y cerdo Ensalada de lechuga Fruta del tiempo	<b>26</b> Prt. 8 HC. 86 Lip. 20 Col. 20 IPL. 9 F. 12 Sal. 0 KCal. 551  Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Fruta del tiempo	<b>27</b> Prt. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 13 F. 16 Sal. 1 KCal. 676  Alubias pintas con verduras Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	<b>28</b> Prt. 33 HC. 97 Lip. 31 Col. 20 IPL. 21 F. 8 Sal. 0 KCal. 713  Macarrones con sofrito de tomate y orégano Merluza en salsa verde con ensalada de lechuga Yogur natural sin azúcar	<b>29</b> Prt. 35 HC. 102 Lip. 18 Col. 18 IPL. 14 F. 13 Sal. 0 KCal. 639  Lentejas con puerros Chuleta de cerdo en salsa de zanahorias Fruta del tiempo



\*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. Se servirá pan integral dos días a la semana. 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 · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas · S: Sal