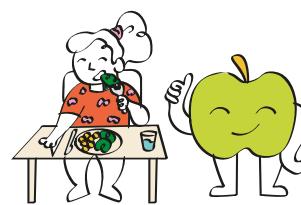


**Febrero
2026**

Menú Escolar LF

Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt. 36 HC. 103 Lip. 30 Col. 27 IPL. 16 F. 9 Sal. 1,12 KCal. 856 Menestra de verduras Canelones con bechamel Yogur de sabores	3 Prt. 34 HC. 119 Lip. 25 Col. 18 IPL. 17 F. 15 Sal. 1,06 KCal. 683 Garbanzos con zanahoria Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo	4 Prt. 20 HC. 80 Lip. 21 Col. 22 IPL. 10 F. 9 Sal. 0,79 KCal. 591 Puré de la huerta Filete ruso con champiñones Fruta del tiempo	5 Prt. 22 HC. 138 Lip. 23 Col. 20 IPL. 13 F. 4 Sal. 0,50 KCal. 707 Arroz blanco con tomate Merluza empanada con lechuga Yogur natural	6 Prt. 23 HC. 117 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,54 KCal. 660 Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata con salsa de tomate Fruta del tiempo
9 Prt. 25 HC. 120 Lip. 30 Col. 22 IPL. 15 F. 8 Sal. 0,63 KCal. 766 Macarrones con tomate y calabacín San marino con lechuga Fruta del tiempo	10 Prt. 25 HC. 87 Lip. 23 Col. 26 IPL. 10 F. 8 Sal. 0,86 KCal. 636 Judías verdes con sofrito de tomate Huevos con tomate y salchichas Yogur natural	11 Prt. 28 HC. 110 Lip. 23 Col. 18 IPL. 12 F. 14 Sal. 0,67 KCal. 645 Alubias blancas con hortalizas Merluza en salsa americana Fruta del tiempo	12 Prt. 34 HC. 81 Lip. 19 Col. 20 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,64 KCal. 653 Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Contramuslo de pollo asado al limón Yogur de sabores	13 Prt. 33 HC. 134 Lip. 22 Col. 21 IPL. 7 F. 15 Sal. 1,25 KCal. 826 Sopa de fideos Garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo
16 FESTIVO	17 FESTIVO	18 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	19 Prt. 31 HC. 121 Lip. 24 Col. 24 IPL. 13 F. 12 Sal. 1,54 KCal. 756 Garbanzos estofados Filete ruso en salsa campesina Yogur de sabores	20 Prt. 27 HC. 84 Lip. 25 Col. 18 IPL. 11 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 586 Crema de calabacín Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo
23 Prt. 3 HC. 35 Lip. 1 Col. 0 IPL. 2 F. 1 Sal. 0,32 KCal. 90 Menestra de verduras Jamón de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo	24 Prt. 3 HC. 35 Lip. 1 Col. 0 IPL. 2 F. 1 Sal. 0,32 KCal. 90 Macarrones con boloñesa vegetal Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo	25 Prt. 19 HC. 114 Lip. 24 Col. 23 IPL. 11 F. 6 Sal. 0,49 KCal. 624 Alubias pintas guisadas Pollo asado al romero Yogur de sabores	26 Prt. 31 HC. 121 Lip. 24 Col. 24 IPL. 13 F. 12 Sal. 1,54 KCal. 756 Ensalada Caldereta con costilla y picadillo Fruta del tiempo	27 Prt. 27 HC. 84 Lip. 25 Col. 18 IPL. 11 F. 13 Sal. 0,44 KCal. 586 Lentejas con zanahoria Albóndigas de merluza en salsa marinera Yogur natural



* 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 CYLOOO59. 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



Proyecto
educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones
nutricionales



Iconografía



Orientaciones
cenas



Menu in
English