

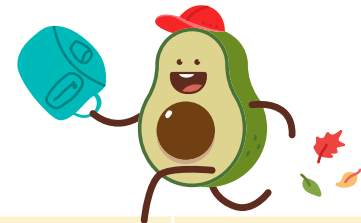
# Menú Escolar

# Septiembre 2024

# Ausolan.

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

**BIENVENIDO AL COMEDOR**



<p><b>9</b> Prt. 20 HC. 65 Lip. 35 KCal. 726</p> <p>Judía verde con patata y zanahoria Hamburguesa de calamar Ensalada Fruta fresca</p> <p>...y por la noche: Cereal/Legumbre/Carne/Lácteo</p>	<p><b>10</b> Prt. 27 HC. 84 Lip. 29 KCal. 727</p> <p>Lentejas con puerro y zanahoria Contramuslo de pollo en salsa Ensalada Fruta fresca</p> <p>Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>11</b> Prt. 42 HC. 67 Lip. 30 KCal. 732</p> <p>Ensalada de pasta Abadejo con tomate Fruta fresca</p> <p>Verduras/Carne/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>12</b> Prt. 14 HC. 77 Lip. 35 KCal. 736</p> <p>Crema de verduras Huevos villaroy Ensalada Fruta fresca // Pan integral</p> <p>Cereal/Legumbre/Carne/Lácteo</p>	<p><b>13</b> Prt. 26 HC. 111 Lip. 15 KCal. 738</p> <p>Arroz con tomate Lomo adobado con salteado de verduras Actimel</p> <p>Verduras/Pescado/Huevo/Fruta</p>
<p><b>16</b> Prt. 20 HC. 68 Lip. 40 KCal. 728</p> <p>Crema de calabaza Pescadilla empanada Ensalada Fruta fresca</p> <p>...y por la noche: Cereal/Legumbre/Carne/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>17</b> Prt. 23 HC. 89 Lip. 32 KCal. 728</p> <p>Garbanzos con verdura Tortilla de patatas Ensalada de tomate Fruta fresca</p> <p>Verduras/Pescado/Carne/Lácteo</p>	<p><b>18</b> Prt. 39 HC. 87 Lip. 27 KCal. 731</p> <p>Ensalada de arroz Guisado de pavo Fruta fresca</p> <p>Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>19</b> Prt. 31 HC. 56 Lip. 31 KCal. 730</p> <p>Borrajá con refrito Filete de cerdo a la naranja Yogur</p> <p>Cereal/Legumbre/Pescado/Fruta</p>	<p><b>20</b> Prt. 32 HC. 82 Lip. 20 KCal. 739</p> <p>Espaguetis integrales con tomate Muslo de pollo asado a las hierbas Ensalada Fruta fresca</p> <p>Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo</p>
<p><b>23</b> Prt. 29 HC. 54 Lip. 37 KCal. 728</p> <p>Acelga con patatas Salchichas con tomate Fruta fresca</p> <p>...y por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>24</b> Prt. 22 HC. 89 Lip. 20 KCal. 738</p> <p>Arroz con cúrcuma y verduras Filete de merluz en salsa marinera Ensalada Fruta fresca</p> <p>Verduras/Carne/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>25</b> Prt. 28 HC. 100 Lip. 28 KCal. 758</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla de patatas Ensalada de tomate Fruta fresca</p> <p>Verduras/Pescado/Carne/Lácteo</p>	<p><b>26</b> Prt. 16 HC. 65 Lip. 35 KCal. 739</p> <p>Crema de brocoli Bistec de pollo en salsa de mostaza suave Fruta fresca</p> <p>Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p><b>27</b> Prt. 48 HC. 94 Lip. 34 KCal. 795</p> <p>Ensalada de pasta Guisado de ternera Yogur // Pan integral</p> <p>Verduras/Pescado/Huevo/Fruta</p>
<p><b>30</b> Prt. 21 HC. 115 Lip. 37 KCal. 797</p> <p>Patatas guisadas con verduras Croquetas de jamon Ensalada de pasta Fruta fresca</p> <p>...y por la noche: Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo</p>				



La calibración nutricional media semanalmente expresada aquí, corresponde a las raciones servidas a la población escolar entre 9 y 13 años. En el comedor se sirve la cantidad según la edad, ajustando la calibración 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 N° ARA00204.** Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

# Menú Escolar

# Octubre 2024

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>1</b> Prt. 28 HC. 41 Lip. 23 KCal. 726 Judía verde redonda Filete de merluza en salsa menier Fruta fresca Cereal/Legumbre/Carne/Huevo/Lácteo	<b>2</b> Prt. 23 HC. 90 Lip. 27 KCal. 734 Alubia blanca con pimiento y zanahoria Tortilla de patatas Ensalada Fruta fresca Verduras/Carne/Pescado/Lácteo	<b>3</b> Prt. 26 HC. 70 Lip. 20 KCal. 724 Sopa de pollo con fideos integrales Bacalao al ajoarriero Ensalada Fruta fresca Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	<b>4</b> Prt. 28 HC. 109 Lip. 15 KCal. 740 Arroz con tomate Lomo adobado con salteado de verduras Yogur Verduras/Pescado/Huevo/Fruta
	<b>7</b> Prt. 36 HC. 57 Lip. 23 KCal. 735 Crema de calabacín Estofado de cerdo Fruta fresca ...y por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	<b>8</b> Prt. 37 HC. 78 Lip. 13 KCal. 738 Lentejas con arroz Pollo al ajillo Fruta fresca // Pan integral Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	<b>9</b> Prt. 27 HC. 109 Lip. 47 KCal. 798 Tallarines con queso Nuggets de pollo Ensalada Actimel Verduras/Pescado/Huevo/Fruta	<b>10 FESTIVO</b>
<b>14</b> Prt. 26 HC. 63 Lip. 30 KCal. 731 Guisantes con patatas Albondigas, pollo y ternera en fritada Fruta fresca ...y por la noche: Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	<b>15</b> Prt. 23 HC. 69 Lip. 30 KCal. 730 Crema de verduras Contramuslo de pollo en salsa Yogur // Pan integral Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Fruta	<b>16</b> Prt. 41 HC. 116 Lip. 25 KCal. 791 Arroz con judía verde, pimiento y champiñón Abadejo con tomate Ensalada de pasta Fruta fresca Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	<b>17</b> Prt. 23 HC. 90 Lip. 43 KCal. 790 Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Tortilla de patatas Ensalada Fruta fresca Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	
<b>21</b> Prt. 35 HC. 54 Lip. 22 KCal. 735 Borraja con patatas Guisado de pavo Fruta fresca ...y por la noche: Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	<b>22</b> Prt. 27 HC. 88 Lip. 33 KCal. 742 Arroz montañas Filete merluza al horno estilo orio Ensalada Fruta fresca Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	<b>23</b> Prt. 27 HC. 99 Lip. 28 KCal. 736 Alubias blancas con verdura Huevos villaroy Ensalada Fruta fresca Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	<b>24</b> Prt. 26 HC. 58 Lip. 22 KCal. 726 Crema de calabaza Muslo de pollo asado con champiñones Fruta fresca // Pan integral Cereal/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	<b>25</b> Prt. 36 HC. 93 Lip. 24 KCal. 740 Fideua Lomo adobado con salteado de verduras Ensalada Yogur Verduras/Pescado/Huevo/Fruta
<b>28</b> Prt. 24 HC. 66 Lip. 35 KCal. 731 Judía verde redonda Filete ruso en salsa de verdura Ensalada de pasta Fruta fresca ...y por la noche: Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	<b>29</b> Prt. 24 HC. 115 Lip. 37 KCal. 795 Arroz con tomate Pescadilla empanada Ensalada Fruta fresca Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	<b>30</b> Prt. 23 HC. 84 Lip. 43 KCal. 790 Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Tortilla de patatas Ensalada Fruta fresca Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	<b>31</b> Prt. 29 HC. 49 Lip. 28 KCal. 736 Sopa de cocido con fideos integrales Salchichas con tomate Actimel Verduras/Pescado/Huevo/Fruta	


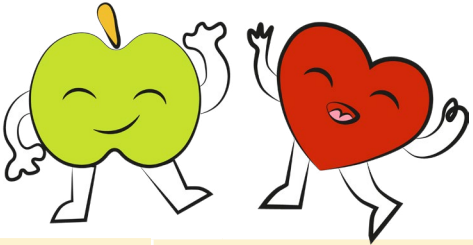


La calibración nutricional media semanalmente expresada aquí, corresponde a las raciones servidas a la población escolar entre 9 y 13 años. En el comedor se sirve la cantidad según la edad, ajustando la calibración a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. **El menú ha sido revisado y aprobado por la dietista-nutricionista colegiada N° ARA00204.** Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

# Menú Escolar

# Noviembre 2024

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
 				<p>1</p> <p><b>FESTIVO</b></p>
<p>4 Prt. 18 HC. 71 Lip. 35 KCal. 742</p> <p>Crema de calabacin Hamburguesa de calamar Ensalada Fruta fresca</p> <p>☀...y por la noche: Legumbre/Carne/Huevo/Lácteo</p>	<p>5 Prt. 24 HC. 95 Lip. 29 KCal. 756</p> <p>Arroz tres delicias Filete merluza al horno estilo orio Ensalada Fruta fresca</p> <p>Verduras/Carne/Huevo/Lácteo</p>	<p>6 Prt. 21 HC. 88 Lip. 31 KCal. 766</p> <p>Macarrones napolitana Bistec de pollo en salsa de mostaza suave Fruta fresca</p> <p>Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p>7 Prt. 23 HC. 81 Lip. 27 KCal. 775</p> <p>Lentejas a la hortelana Tortilla de patatas Ensalada Fruta fresca</p> <p>Verduras/Pescado/Carne/Lácteo</p>	<p>8 Prt. 33 HC. 59 Lip. 27 KCal. 750</p> <p>Acelga Con Patatas Lomo fresco en salsa de piquillos Yogur // Pan integral</p> <p>Legumbre/Pescado/Huevo/Fruta</p>
<p>11 Prt. 23 HC. 64 Lip. 23 KCal. 742</p> <p>Pure de verduras Bacalao al ajoarriero Fruta fresca</p> <p>☀...y por la noche: Legumbre/Carne/Huevo/Lácteo</p>	<p>12 Prt. 24 HC. 87 Lip. 28 KCal. 791</p> <p>Alubia blanca con pimiento y zanahoria Tortilla de patatas Ensalada Fruta fresca</p> <p>Verduras/Pescado/Carne/Lácteo</p>	<p>13 Prt. 21 HC. 117 Lip. 30 KCal. 796</p> <p>Arroz con tomate Albondigas de pescado con salsa verde Ensalada Fruta fresca</p> <p>Verduras/Carne/Huevo/Lácteo</p>	<p>14 Prt. 31 HC. 58 Lip. 24 KCal. 735</p> <p>Judía verde casera Muslo de pollo asado con champiñones Yogur // Pan integral</p> <p>Legumbre/Pescado/Huevo/Fruta</p>	<p>15 Prt. 29 HC. 65 Lip. 25 KCal. 748</p> <p>Sopa de pollo con maravilla Escalope de cerdo Ensalada Fruta fresca</p> <p>Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo</p>
<p>18 Prt. 17 HC. 91 Lip. 28 KCal. 762</p> <p>Patatas guisadas con verduras San jacobó Ensalada Fruta fresca</p> <p>☀...y por la noche: Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p>19 Prt. 19 HC. 74 Lip. 36 KCal. 771</p> <p>Guisantes con patatas Tortilla de patatas Ensalada Fruta fresca</p> <p>Verduras/Pescado/Carne/Lácteo</p>	<p>20 Prt. 32 HC. 69 Lip. 12 KCal. 782</p> <p>Garbanzos con calabaza Filete merluza en salsa verde Fruta fresca</p> <p>Verduras/Huevo/Carne/Lácteo</p>	<p>21 Prt. 34 HC. 97 Lip. 24 KCal. 735</p> <p>Espaguetis integrales con tomate Lomo fresco en salsa de verduras Fruta fresca</p> <p>Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p>22 Prt. 24 HC. 108 Lip. 28 KCal. 767</p> <p>Arroz con cúrcuma y verduritas Contramuslo de pollo en salsa Yogur</p> <p>Verduras/Pescado/Huevo/Fruta</p>
<p>25 Prt. 24 HC. 61 Lip. 41 KCal. 739</p> <p>Menestra de verduras casera Pescadilla empanada Ensalada Yogur</p> <p>☀...y por la noche: Cereales/Legumbre/Carne/Huevo/Fruta</p>	<p>26 Prt. 29 HC. 99 Lip. 15 KCal. 741</p> <p>Macarrones con tomate Albondigas de pavo en salsa champiñones Fruta fresca</p> <p>Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p>27 Prt. 23 HC. 81 Lip. 31 KCal. 782</p> <p>Lentejas con puerro y zanahoria Tortilla de patatas Ensalada Fruta fresca</p> <p>Verduras/Pescado/Carne/Lácteo</p>	<p>28 Prt. 27 HC. 101 Lip. 20 KCal. 761</p> <p>Arroz con judía verde, pimiento y champiñón Pollo al ajillo Ensalada Fruta fresca</p> <p>Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo</p>	<p>29 Prt. 38 HC. 76 Lip. 25 KCal. 762</p> <p>Crema de calabaza Guisado de ternera Fruta fresca // Pan integral</p> <p>Cereales/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo</p>



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Menu in English

La calibración nutricional media semanalmente expresada aquí, corresponde a las raciones servidas a la población escolar entre 9 y 13 años. En el comedor se sirve la cantidad según la edad, ajustando la calibración 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 Nº ARA00204.** Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

# Menú Escolar

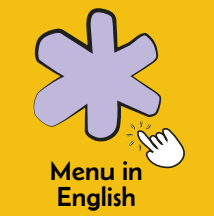
# Diciembre 2024

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> Prt. 27 HC. 73 Lip. 34 KCal. 748 Patatas a la riojana Filete ruso con champiñones Ensalada Fruta fresca	<b>3</b> Prt. 36 HC. 46 Lip. 23 KCal. 737 Judia verde redonda Abadejo con tomate Fruta fresca // Pan integral	<b>4</b> Prt. 23 HC. 83 Lip. 42 KCal. 791 Garbanzos con zanahoria y refrito de ajo Huevos villaroy Ensalada Fruta fresca	<b>5</b> Prt. 33 HC. 101 Lip. 14 KCal. 787 Fideua Pavo fiambre al ajillo con zanahoria Actimel	<b>6</b>  <b>FESTIVO</b>
...y por la noche: Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Cereales/Legumbre/Carne/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Fruta	
<b>9</b>  <b>FESTIVO</b>	<b>10</b> Prt. 13 HC. 66 Lip. 35 KCal. 785 Crema de calabacin Varitas de merluza Ensalada Fruta fresca	<b>11</b> Prt. 33 HC. 99 Lip. 22 KCal. 767 Arroz tres delicias Lomo fresco en salsa de piquillos Fruta fresca	<b>12</b> Prt. 19 HC. 77 Lip. 36 KCal. 731 Guisantes con patatas Tortilla de patatas Ensalada Fruta fresca	<b>13</b> Prt. 37 HC. 53 Lip. 15 KCal. 729 Sopa de cocido con fideos integrales Guisado de pavo Yogur
	Cereales/Legumbre/Carne/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Lácteo	Cereales/Legumbre/Carne/Pescado/Lácteo	Verduras/Pescado/Huevo/Fruta
<b>16</b> Prt. 21 HC. 62 Lip. 29 KCal. 775 Acelga con patatas Albondigas pollo y ternera en fritada Fruta fresca	<b>17</b> Prt. 25 HC. 86 Lip. 17 KCal. 780 Tallarines napolitana Filete de merluza en salsa marinera Ensalada Fruta fresca	<b>18</b> Prt. 22 HC. 84 Lip. 30 KCal. 785 Lentejas con puerro y zanahoria Tortilla de patatas Ensalada Fruta fresca	<b>19</b> <b>MENÚ ESPECIAL FIN TRIMESTRE</b>	<b>20</b> Prt. 15 HC. 52 Lip. 36 KCal. 742 Crema calabacin y puerro Bistec de pollo en salsa de mostaza suave Fruta fresca // Pan integral
...y por la noche: Cereales/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo	Verduras/Carne/Huevo/Lácteo	Verduras/Pescado/Carne/Lácteo		Cereales/Legumbre/Pescado/Huevo/Lácteo



**¡VACACIONES!**



La calibración nutricional media semanalmente expresada aquí, corresponde a las raciones servidas a la población escolar entre 9 y 13 años. En el comedor se sirve la cantidad según la edad, ajustando la calibración 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 N° ARA00204.** Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.