

# Menú Escolar ISPD

# Enero 2026

# Ausolan.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



<p><b>12</b> Prt. 23 HC. 84 Lip. 13 KCal. 510</p> <p>Judías verdes a la provenzal Crema de zanahoria, puerro y patata Filete de cerdo en salsa con manzana asada Fruta variada del tiempo</p>	<p><b>13</b> Prt. 30 HC. 122 Lip. 24 KCal. 782</p> <p>Potaje de alubias blancas con verduras Ensalada templada de alubias blancas Limanda en salsa roja con ensalada de tomate y aceitunas Fruta variada del tiempo</p>	<p><b>14</b> Prt. 32 HC. 118 Lip. 35 KCal. 863</p> <p>Espirales a la napolitana Pasta a la carbonara Picadillo con patatas rústicas Lácteo</p>	<p><b>8</b> Prt. 30 HC. 135 Lip. 33 KCal. 859</p> <p>Macarrones salteados con champiñones y bacon Ensalada de pasta Albóndigas mixtas en salsa jardinera con patatas dado al romero Fruta variada del tiempo</p>	<p><b>9</b> Prt. 36 HC. 107 Lip. 28 KCal. 808</p> <p>Lentejas a la lionesa Puré de lentejas estofadas Escalope de pollo guisado con champiñones a la crema Lácteo</p>
<p><b>19</b> Prt. 28 HC. 113 Lip. 27 KCal. 671</p> <p>Espaguetis con sofrito de tomate casero Pasta con salchichas Rape en salsa verde con patata panadera Fruta variada del tiempo</p>	<p><b>20</b> Prt. 28 HC. 79 Lip. 22 KCal. 673</p> <p>Crema de verduras Brócoli al ajo arriero Chuleta de cerdo a la riojana con piperrada Fruta variada del tiempo</p>	<p><b>21</b> Prt. 20 HC. 111 Lip. 25 KCal. 637</p> <p>Guiso de alubias pintas con verduras Ensalada de alubias pintas Tortilla francesa de jamón con ensalada de lechuga y maíz Fruta variada del tiempo</p>	<p><b>15</b> Prt. 19 HC. 101 Lip. 24 KCal. 682</p> <p>Patatas a la cazuela Puré de patata al gratén Albóndigas de merluza en salsa marinera con ratatouille Fruta variada del tiempo</p>	<p><b>16</b> Prt. 20 HC. 100 Lip. 25 KCal. 566</p> <p>Puchero de lentejas con zanahoria Lentejas a la burgalesa Tortilla francesa con calabacín al horno Fruta variada del tiempo</p>
<p><b>26</b> Prt. 26 HC. 94 Lip. 22 KCal. 639</p> <p>Ensalada mediterránea Poke Bowl Paella con verduras y pollo Fruta variada del tiempo</p>	<p><b>27</b> Prt. 35 HC. 115 Lip. 22 KCal. 773</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Ensalada de lentejas Bacalao en salsa de tomate con patatas fritas Lácteo</p>	<p><b>28</b> Prt. 36 HC. 101 Lip. 23 KCal. 714</p> <p>Patatas a la riojana Marmitako de salmón Contramuslo de pollo asado al romero con champiñones al ajillo Fruta variada del tiempo</p>	<p><b>22</b> Prt. 26 HC. 84 Lip. 23 KCal. 656</p> <p>Puré de la huerta con croustons Pastel de calabaza Escalope de pollo guisado con patata dado Fruta variada del tiempo</p>	<p><b>23</b> Prt. 19 HC. 125 Lip. 27 KCal. 793</p> <p>Garbanzos estofados Ensalada de garbanzos Salchichas frescas cebolladas con ensalada de lechuga Lácteo</p>
<p><b>29</b> Prt. 22 HC. 133 Lip. 25 KCal. 725</p> <p>Potaje de alubias blancas con verduras Puré de alubias blancas con pictostes Croquetas y empanadillas con ensalada de encurtidos Postre saludable</p>	<p><b>30</b> Prt. 25 HC. 83 Lip. 27 KCal. 716</p> <p>Crema de verduras Guisantes a la francesa Limanda a la romana con calabacín orly Fruta variada del tiempo</p>			



\*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 CYLOO059. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

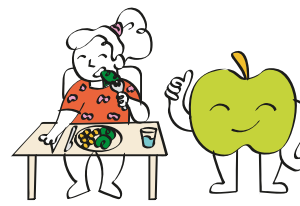
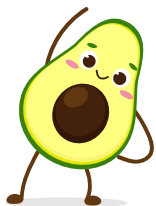
E: Valor energético · G: Grasas · HC: Hidratos de carbono · P: Proteínas

# Menú Escolar ISPD

## Febrero 2026

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> Prt. 23 HC. 103 Lip. 24 KCal. 606 Judías verdes con sofrito de tomate casero Judías verdes con bacon Tortilla de patata española con ensalada de lechuga y maíz Lácteo	<b>3</b> Prt. 33 HC. 134 Lip. 22 KCal. 826 Sopa de fideos Salteado de repollo con patatas Garbanzos con sacramentos Fruta variada del tiempo	<b>4</b> Prt. 30 HC. 118 Lip. 20 KCal. 749 Macarrones con boloñesa vegetal Pasta gratinada con queso Limanda en salsa marinera con ensalada de lechuga Fruta variada del tiempo	<b>5</b> Prt. 23 HC. 80 Lip. 25 KCal. 686 Crema de calabacín Brócoli en su jugo con patatas Lomo sajonia al ajillo con piperrada Fruta variada del tiempo	<b>6</b> Prt. 34 HC. 105 Lip. 21 KCal. 664 Cazuela de lentejas con puerros Ensalada de lentejas Salmón al horno con patata asada Fruta variada del tiempo
<b>9</b> Prt. 26 HC. 62 Lip. 38 KCal. 729 Ensalada César Crema de verduras Caldereta con costilla y picadillo Fruta variada del tiempo	<b>10</b> Prt. 25 HC. 112 Lip. 21 KCal. 636 Arroz con tomate Arroz 3 delicias Merluza en salsa verde con guisantes salteados Fruta variada del tiempo	<b>11</b> Prt. 16 HC. 87 Lip. 25 KCal. 654 Crema de calabaza Coliflor gratinada Tortilla francesa con pan tumaca Fruta variada del tiempo	<b>12</b> Prt. 32 HC. 128 Lip. 20 KCal. 675 Alubias pintas a la hortelana Puré de alubias pintas Abadejo al horno con patata panadera al romero Fruta variada del tiempo	<b>13</b> MENÚ CARNAVALES Espirales a la boloñesa Espirales carbonara Flamenquines con ensalada del chef 🍷 Mousse natural
<b>16</b> <b>FESTIVO</b>	<b>17</b> <b>FESTIVO</b>	<b>18</b> Prt. 26 HC. 116 Lip. 23 KCal. 678 Arroz a la milanesa Poke Bowl Medallón de merluza en salsa con zanahoria dado Fruta variada del tiempo	<b>19</b> Prt. 33 HC. 107 Lip. 24 KCal. 688 Lentejas a la lionesa Puré de lentejas estofadas Lomo adobado horneado con champiñones a la crema Lácteo	<b>20</b> Prt. 16 HC. 92 Lip. 25 KCal. 590 Crema de calabacín Salteado campestre de verduras Tortilla de patata con juliana de pimientos Fruta variada del tiempo
<b>23</b> Prt. 26 HC. 109 Lip. 28 KCal. 676 Patatas gratinadas con queso Porrusalda Merluza en salsa verde con dados de calabacín Fruta variada del tiempo	<b>24</b> Prt. 25 HC. 85 Lip. 22 KCal. 621 Judías verdes con zanahoria y patata Crema de verduras Huevos gratinados con queso Fruta variada del tiempo	<b>25</b> Prt. 33 HC. 106 Lip. 24 KCal. 630 Macarrones con tomate Macarrones carbonara Lomo a la plancha con champiñones salteados Lácteo	<b>26</b> Prt. 15 HC. 138 Lip. 9 KCal. 683 Crema de calabaza Pisto Arroz con boloñesa vegetal Fruta variada del tiempo	<b>27</b> Prt. 35 HC. 115 Lip. 30 KCal. 764 Potaje de alubias blancas con verduras Ensalada templada de alubias blancas Abadejo a la andaluza con salsa de tomate Postre saludable



\*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



**Recomendaciones nutricionales**



**Iconografía**



**Orientaciones cenas**



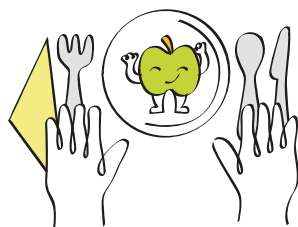
**Menu in English**

# Menú Escolar ISPD

# Marzo 2026

# Ausolan.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b> Prt. 18 HC. 93 Lip. 25 KCal. 638 Crema a la hortelana Coliflor gratinada Tortilla de patata española con ensalada mediterránea Fruta variada del tiempo	<b>3</b> Prt. 29 HC. 111 Lip. 18 KCal. 654 Alubias pintas con calabaza Ensalada de alubias pintas Lomo adobado con champiñones asados Fruta variada del tiempo	<b>4</b> Prt. 26 HC. 109 Lip. 28 KCal. 662 Patatas a la riojana Patatas con setas Merluza al horno con refrito de ajos y ensalada de lechuga Fruta variada del tiempo	<b>5</b> Prt. 32 HC. 83 Lip. 26 KCal. 698 Sopa de lluvia Sopa de pan Escalope de pollo estofado con verduras en tempura Lácteo	<b>6</b> Prt. 21 HC. 127 Lip. 23 KCal. 656 Guiso de lentejas con verduras Puré de lentejas estofadas Empanadillas de atún con ensalada de tomate Fruta variada del tiempo
<b>9</b> Prt. 23 HC. 96 Lip. 31 KCal. 738 Menestra de verduras Quiche de verduras Albóndigas mixtas guisadas con ratatouille Fruta variada del tiempo	<b>10</b> Prt. 27 HC. 129 Lip. 27 KCal. 728 Garbanzos estofados Garbanzos a la vinagreta Tortilla de patata con pimientos asados Lácteo	<b>11</b> Prt. 24 HC. 92 Lip. 17 KCal. 634 Crema de calabacín Judías verdes al ajo arriero Filete de jamón de cerdo en salsa con zanahoria dado Fruta variada del tiempo	<b>12</b> Prt. 26 HC. 116 Lip. 23 KCal. 776 Arroz con sofrito casero de tomate Poke Bowl Lomo sajonia al horno con patata panadera Fruta variada del tiempo	<b>13</b> Prt. 34 HC. 119 Lip. 25 KCal. 675 Alubias blancas con hortalizas Alubias blancas con chorizo Merluza a la romana con lechuga Fruta variada del tiempo
<b>16</b> Prt. 9 HC. 90 Lip. 8 KCal. 417 Judías verdes al ajo arriero Crema de calabaza Canelones gratinados Fruta variada del tiempo	<b>17</b> Prt. 33 HC. 118 Lip. 25 KCal. 840 Lentejas a la lionesa Lentejas con chorizo Salmón a la naranja con patatas dado al romero Fruta variada del tiempo	<b>18</b> Prt. 32 HC. 116 Lip. 27 KCal. 763 Patatas a la marinera Patatas a la cazuela Magro de cerdo estofado con verduras asadas Lácteo	<b>19</b> Prt. 22 HC. 99 Lip. 32 KCal. 688 Caracolillos a la napolitana Caracolillos carbonara Tortilla francesa con ensalada de encurtidos Postre saludable	<b>20</b> Prt. 32 HC. 128 Lip. 20 KCal. 675 Guiso de alubias pintas con verduras Puré de alubias pintas Abadejo al horno con patatas rústicas Fruta variada del tiempo
<b>23</b> Prt. 29 HC. 115 Lip. 27 KCal. 686 Lentejas guisadas Puré de lentejas estofadas Merluza empanada con lechuga Fruta variada del tiempo	<b>24</b> JORNADA ALEMANA Puré de patata y puerro Pastel de patata y puerro Codillo asado con repollo Tarta de manzana	<b>25</b> Prt. 24 HC. 76 Lip. 12 KCal. 556 Crema de calabacín Judías verdes con zanahoria y patata Bacalao en salsa de tomate Fruta variada del tiempo	<b>26</b> COMIDA FIN DE TRIMESTRE Patatas bravas Patatas ali oli Pizza con ensalada de encurtidos Natillas	



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 CYLOO059. 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