

# Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No frutos secos

Enero

2026

PRIMARIA-SECUNDARIA

Comida



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Juntos en tu día a día  
[menuo.ausolan.com](http://menuo.ausolan.com)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <b>Festivo</b>	2 <b>Festivo</b>
5 <b>Festivo</b>	6 <b>Festivo</b>	7 Guacamole casero con nachos Ensalada completa con atún, huevo y crudités Aletría de merluza Fruta de temporada Pan integral <b>Kcal. 734 h.c. 98,3 lip. 24,6 p. 28,6</b>	8 Ensalada de lechuga, col, manzana y zanahoria Alubias con calabaza eco Contramuslo de pollo asado Fruta de temporada Pan blanco <b>Kcal. 622 h.c. 68,3 lip. 21,4 p. 34,5</b>	9 <u>Ensalada con lechuga, col lombarda y maíz en salsa de yogur</u> <u>Patata al horno</u> <u>Solomillo asado con arroz integral</u> Zumo de naranja Pan blanco <b>Kcal. 493 h.c. 62,9 lip. 18,0 p. 19,8</b>
12 <u>Ensalada de iceberg, apio y lombarda</u> Olla gitana Revuelto de huevo con bacon Fruta de temporada Pan blanco <b>Kcal. 501 h.c. 34,9 lip. 34,3 p. 14,8</b>	13 Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Guisado de patata marinero <u>Longaniza de pollo</u> Fruta de temporada Pan blanco <b>Kcal. 559 h.c. 62,4 lip. 24,8 p. 21,9</b>	14 Ensalada de lechuga, espinaca, manzana, apio y lombarda Puré de calabaza y zanahoria <u>Pavo al ajillo</u> Zumo de naranja Pan integral <b>Kcal. 577 h.c. 66,1 lip. 21,3 p. 28,8</b>	15 Espaguetis con albóndigas en salsa de tomate Nuggets de brócoli y queso <u>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</u> Yogur natural Pan blanco <b>Kcal. 1134 h.c. 110,0 lip. 60,1 p. 34,2</b>	16 Ensalada completa con soja y caballa Arroz caldoso de pollo y verduras Aros de cebolla Fruta de temporada Pan blanco <b>Kcal. 509 h.c. 66,9 lip. 19,0 p. 17,8</b>
19 Ensalada con lechuga, piña y remolacha Lentejas con verduras eco Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada Pan blanco <b>Kcal. 692 h.c. 82,4 lip. 27,4 p. 23,8</b>	20 Caracollitos a la carbonara Filete de atún encebollado en salsa de tomate Yogur natural Pan blanco <b>Kcal. 959 h.c. 102,3 lip. 40,8 p. 42,7</b>	21 Ensalada con lechuga, aguacate, maíz y zanahoria Puré de puerro <u>Librito de jamón y queso con patatas</u> Zumo de naranja Pan integral <b>Kcal. 602 h.c. 76,3 lip. 20,1 p. 28,0</b>	22 Ensalada de iceberg, apio y lombarda Potaje de garbanzos Alitas de pollo Fruta de temporada Pan blanco <b>Kcal. 668 h.c. 82,8 lip. 22,3 p. 30,6</b>	23 Ensalada de lechuga, brotes y zanahoria Sopa de pescado de lonja con arroz Tortilla de queso Fruta de temporada Pan blanco <b>Kcal. 740 h.c. 68,5 lip. 34,9 p. 39,3</b>
26 Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Macarrones integrales gratinados Lomo asado Yogur natural Pan blanco <b>Kcal. 907 h.c. 107,7 lip. 31,7 p. 44,6</b>	27 Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Hervido de judías con patata y huevo Rabas rebozadas caseras Fruta ecológica Pan blanco <b>Kcal. 673 h.c. 72,1 lip. 29,1 p. 28,7</b>	28 Ensalada mezclum, tomate y aceitunas Sopa de cocido Carne, verdura y garbanzos del cocido Zumo de naranja Pan integral <b>Kcal. 704 h.c. 77,4 lip. 27,6 p. 32,1</b>	29 <u>Ensalada de lechuga, brotes y zanahoria</u> Paella de verdura Revuelto de jamón Fruta de temporada Pan blanco <b>Kcal. 830 h.c. 100,4 lip. 34,0 p. 31,0</b>	30 <b>Festivo</b>

(\*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.