

Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No leche y derivados,
vacuno

Enero

2026

PRIMARIA-SECUNDARIA

Comida



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	7 Guacamole casero con nachos Ensalada completa con atún, huevo y crudités Aletría de merluza Fruta de temporada Pan integral Kcal. 734 h.c. 98,3 lip. 24,6 p. 28,6	8 Ensalada de lechuga, col, manzana y zanahoria Alubias con calabaza eco Contramuslo de pollo asado Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 622 h.c. 68,3 lip. 21,4 p. 34,5	9 <u>Ensalada con lechuga, col lombarda y pipas</u> Patatas tex mex Solomillo en salsa de manzana y curry con arroz integral Zumo de naranja Pan blanco Kcal. 998 h.c. 95,3 lip. 44,6 p. 51,5
12 Ensalada con iceberg, apio y pepinillos Olla gitana Revuelto de huevo con bacon Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 501 h.c. 34,9 lip. 34,3 p. 14,8	13 Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Guisado de patata marinero Longanizas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 815 h.c. 65,6 lip. 47,2 p. 32,2	14 Ensalada de lechuga, espinaca, manzana, apio y lombarda Puré de calabaza y zanahoria Pavo al ajillo Zumo de naranja Pan integral Kcal. 577 h.c. 66,1 lip. 21,3 p. 28,8	15 <u>Espaguetis con albóndigas vegetales en salsa de tomate</u> <u>Rollito de primavera</u> Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria <u>Yogur de soja natural</u> Pan blanco Kcal. 1128 h.c. 122,0 lip. 53,0 p. 35,9	16 Ensalada completa con soja y caballa Arroz caldoso de pollo y verduras Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 509 h.c. 66,9 lip. 19,0 p. 17,8
19 Ensalada con lechuga, piña y remolacha Lentejas con verduras eco <u>Albóndigas vegetales en salsa con jardinera de verduras</u> Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 718 h.c. 87,8 lip. 27,2 p. 27,4	20 <u>Caracollitos con bacon y champiñones</u> Filete de atún encebollado en salsa de tomate <u>Yogur de soja natural</u> Pan blanco Kcal. 856 h.c. 78,1 lip. 40,8 p. 40,1	21 Ensalada con lechuga, aguacate, maíz y zanahoria Puré de puerro <u>Jamón cocido a la plancha con patatas</u> Zumo de naranja Pan integral Kcal. 547 h.c. 75,6 lip. 17,6 p. 20,6	22 Ensalada de iceberg, apio y lombarda Potaje de garbanzos Alitas de pollo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 668 h.c. 82,8 lip. 22,3 p. 30,6	23 Ensalada de lechuga, brotes y zanahoria Sopa de pescado de lonja con arroz Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 715 h.c. 68,0 lip. 35,5 p. 32,0
26 Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria <u>Macarrones integrales con tomate</u> <u>Lomo asado dietas</u> <u>Yogur de soja natural</u> Pan blanco Kcal. 854 h.c. 121,7 lip. 23,2 p. 35,6	27 Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Hervido de judías con patata y huevo Rabas rebozadas caseras Fruta ecológica Pan blanco Kcal. 673 h.c. 72,1 lip. 29,1 p. 28,7	28 Ensalada mezclum, tomate y aceitunas <u>Sopa de fideos con garbanzos</u> <u>Pollo, verdura y garbanzos del cocido</u> Zumo de naranja Pan integral Kcal. 540 h.c. 71,1 lip. 16,5 p. 21,3	29 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Paella de verdura Revuelto de jamón Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 888 h.c. 103,3 lip. 38,5 p. 31,5	30 Festivo

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