

# Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No frutos secos

Febrero  
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   |
|---|---|--|--|---|
|   |   |  |  |   |
| <b>2</b><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y piña<br>Lentejas con calabacín y zanahoria<br>Tortilla francesa<br>con dados de boniato<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco<br>Kcal. 884 h.c. 84,3 lip. 44,0 p. 33,6 | <b>3</b><br>Ensalada completa con queso fresco, atún y crujiente de cebolla<br>Arroz de marisco<br>Jamoncitos de pollo al horno<br>Yogur artesano<br>Pan blanco<br>Kcal. 992 h.c. 115,3 lip. 43,8 p. 33,2         | <b>4</b><br><u>Ensalada de lechuga y col lombarda en salsa de yogur</u><br>Potaje de garbanzos<br>Hamburguesa de pollo y cerdo a la plancha en salsa de verdura<br>Zumo de naranja<br>Pan integral<br>Kcal. 887 h.c. 102,4 lip. 37,2 p. 30,9 | <b>5</b><br><u>Ensalada de lechuga, tomate y brotes</u><br>Espirales integrales napolitana<br>Abadejo a la provenzal<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco<br>Kcal. 686 h.c. 91,0 lip. 18,6 p. 36,7                              | <b>6</b><br>Ensalada mixta<br>Crema de zanahoria eco<br>Ragú de pavo a la jardinera con daditos de patata<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco<br>Kcal. 1010 h.c. 77,1 lip. 55,6 p. 47,5 |
| <b>9</b><br>Ensalada mezclum, soja y aceitunas<br>Guisado de merluza con patata y guisantes<br>Revuelto de huevo con champiñones<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco<br>Kcal. 823 h.c. 58,0 lip. 49,1 p. 37,0     | <b>10</b><br><u>Ensalada de lechuga, brotes y zanahoria</u><br>Olla gitana<br><u>Lomo asado</u><br>Fruta de temporada<br>Pan blanco<br>Kcal. 315 h.c. 34,5 lip. 10,8 p. 21,4                                      | <b>11</b><br>Ensalada de espinacas, manzana y remolacha<br>Caldo de cocido con pelota<br>Carne, verdura y garbanzos del cocido<br>Zumo de naranja<br>Pan integral<br>Kcal. 700 h.c. 76,2 lip. 28,6 p. 31,3                                   | <b>12</b><br>Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria<br>Arroz meloso de verdura<br>Limanda al horno<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco<br>Kcal. 786 h.c. 105,6 lip. 28,1 p. 27,3   | <b>13</b><br>Ensalada arcoiris<br>Macarrones antifaz cremoso<br>Pollo con disfraz crujiente<br>Confeti rojo<br>Pan blanco<br>Kcal. 1283 h.c. 144,9 lip. 56,3 p. 47,0                    |
| <b>16</b><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y col<br>Lentejas caseras<br>Pollo en su jugo<br>con daditos de patata<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco<br>Kcal. 691 h.c. 80,9 lip. 26,7 p. 28,5                   | <b>17</b><br>Tiburones con pisto casero de hortalizas<br>Merluza asada<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco<br>Kcal. 870 h.c. 100,3 lip. 35,7 p. 34,9  | <b>18</b><br>Ensalada de lechuga, zanahoria y piña<br>Garbanzos con bacalao<br>Combo de aros de cebolla y fingers de pescado<br>Zumo de naranja<br>Pan integral<br>Kcal. 736 h.c. 96,6 lip. 25,7 p. 24,9                                     | <b>19</b><br>Ensalada con lechuga, aguacate, y maíz<br>Hervido de calabacín con huevo<br>Jamón asado casero<br>con guisantes ecológicos salteados<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco<br>Kcal. 784 h.c. 79,6 lip. 34,8 p. 35,4 | <b>20</b><br>Ensalada de brotes<br>Arroz con habichuelas<br>Tortilla de atún<br>Yogur artesano<br>Pan blanco<br>Kcal. 1075 h.c. 115,7 lip. 46,6 p. 45,1                                 |
| <b>23</b><br>Ensalada con lechuga, naranja y maíz<br>Sopa con daditos de verduras casera<br>Pizza casera margarita<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco<br>Kcal. 703 h.c. 89,5 lip. 27,9 p. 22,4                   | <b>24</b><br>Ensalada con iceberg, aguacate, lombarda y olivas negras<br>Arroz a la cubana con huevo duro<br><u>Longanizas de pollo</u><br>Yogur artesano<br>Pan blanco<br>Kcal. 860 h.c. 104,4 lip. 39,1 p. 22,1 | <b>25</b><br>Ensalada mezclum, soja y aceitunas<br>Guisado de pollo<br>Gallineta a la andaluza<br>Zumo de naranja<br>Pan integral<br>Kcal. 835 h.c. 82,5 lip. 36,2 p. 42,1   | <b>26</b><br>Ensalada con remolacha y repollo<br>Alubias blancas estofadas<br>Tortilla de patata<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco<br>Kcal. 629 h.c. 74,4 lip. 24,1 p. 24,1  | <b>27</b><br>Ensalada de verduras de temporada<br>Crema bretona<br>Papillote de salmón con verduras<br>Fruta ecológica<br>Pan blanco<br>Kcal. 841 h.c. 91,5 lip. 34,0 p. 37,2           |

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