

Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No leche y derivados,
vacuno

Marzo
2026

PRIMARIA-SECUNDARIA
Comida



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Ensalada con lechuga, piña y maíz Puré de alubias con puerro y calabaza eco Revuelto de huevo con champiñones <u>con jamón cocido</u> Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 791 h.c. 74,6 lip. 36,4 p. 36,7</p>	<p>3</p> <p>Ensalada completa de caballa <u>Arroz al horno con verduras</u> Abadejo al horno Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 730 h.c. 99,9 lip. 23,9 p. 28,8</p>	<p>4</p> <p>Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Olla gitana Rustidera de pollo con verduras Zumo de naranja Pan integral</p> <p>Kcal. 693 h.c. 84,0 lip. 21,1 p. 37,2</p>	<p>5</p> <p>Bloques de construcción Caldo en relieve <u>Hamburguesa de pollo y cerdo con lechuga y tomate</u> Fibras esculpidas <u>Bizcocho de cacao (dietas)</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 887 h.c. 117,7 lip. 34,1 p. 25,7</p>	<p>6</p> <p><u>Ensalada completa de atún y maíz</u> Espirales integrales pomodoro Limanda en salsa verde Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 824 h.c. 98,1 lip. 27,6 p. 42,4</p>
<p>9</p> <p>Ensalada con lechuga, remolacha y zanahoria Hervido de judías con patata y huevo <u>Croquetas de bacalao</u> Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 719 h.c. 80,9 lip. 32,6 p. 23,8</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate Garbanzos con espinacas <u>Pechuga de pavo asada</u> Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 629 h.c. 75,4 lip. 19,6 p. 34,6</p>	<p>11</p> <p><u>Ensalada con crujiente de cebolla</u> Arroz con pollo y verdura Tortilla francesa Zumo de naranja Pan integral</p> <p>Kcal. 1634 h.c. 236,3 lip. 52,7 p. 52,2</p>	<p>12</p> <p>Ensalada lechuga con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón Tiburones con pisto de hortalizas Solomillo asado Bastones de boniato <u>Yogur de soja natural</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 822 h.c. 97,2 lip. 31,7 p. 32,6</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de verduras de temporada Lentejas con verduras eco Fogonero a la provenzal Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 622 h.c. 72,0 lip. 21,9 p. 31,7</p>
<p>16</p> <p>Ensalada de iceberg, apio y lombarda Sopa de fideos con garbanzos <u>Albóndigas vegetales en salsa con jardinera de verduras</u> Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 690 h.c. 95,8 lip. 21,4 p. 25,6</p>	<p>17</p> <p>Ensalada mezclum, maíz, remolacha Arroz meloso de pescado Tortilla con calabacín Fruta ecológica Pan blanco</p> <p>Kcal. 970 h.c. 98,2 lip. 50,4 p. 29,4</p>	<p>18</p> <p>Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras <u>Guisado de patatas con carne con tomate aliñado</u> Zumo de naranja Pan integral</p> <p>Kcal. 570 h.c. 77,4 lip. 19,6 p. 19,6</p>	<p>19</p> <p>Festivo</p>	
<p>23</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate Lentejas estofadas con verduras <u>Calamares a la andaluza caseros con patatas</u> Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 723 h.c. 86,6 lip. 25,2 p. 35,0</p>	<p>24</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Crema bretona Solomillo de cerdo a la naranja Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 681 h.c. 73,3 lip. 25,4 p. 36,8</p>	<p>25</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Arroz meloso de verdura <u>Salmón marinado con aliño de limón</u> <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral</p> <p>Kcal. 881 h.c. 90,1 lip. 39,2 p. 39,3</p>	<p>26</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y pepino Sopa de estrellas con caldo casero de ave Pollo con salsa de miel y mostaza casera Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 556 h.c. 69,3 lip. 19,7 p. 25,4</p>	<p>27</p> <p>Ensalada tricolor <u>Macarrones con tomate</u> Revuelto de huevo con tomate Fruta ecológica Pan blanco</p> <p>Kcal. 705 h.c. 91,3 lip. 27,5 p. 23,0</p>
<p>30</p> <p>Festivo</p>		<p>31</p> <p>Festivo</p>		

- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

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