

Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No marisco, pescado

Marzo

2026

PRIMARIA-SECUNDARIA

Comida



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada con lechuga, piña y maíz Puré de alubias con puerro y calabaza eco Revuelto de huevo con champiñones con queso fresco Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 839 h.c. 75,2 lip. 42,4 p. 34,7	3 <u>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</u> Arroz meloso con magro y verdura <u>Pechuga de pavo asada</u> Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 726 h.c. 102,6 lip. 20,1 p. 34,4	4 Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Olla gitana Rustidera de pollo con verduras Zumo de naranja Pan integral Kcal. 693 h.c. 84,0 lip. 21,1 p. 37,2	5 Bloques de construcción Caldo en relieve Totem burger Fibras esculpidas Joya 3D Pan blanco Kcal. 1087 h.c. 134,9 lip. 45,5 p. 32,2	6 <u>Ensalada de jamón york y queso</u> Espirales integrales pomodoro <u>Tortilla de perejil</u> Fruta de temporada Pan integral Kcal. 877 h.c. 96,3 lip. 38,6 p. 33,4
9 Ensalada con lechuga, remolacha y zanahoria Hervido de judías con patata y huevo <u>Nuggets de brócoli y queso</u> con salsa deluxe casera Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 915 h.c. 89,1 lip. 50,0 p. 24,7	10 Ensalada de lechuga y tomate Garbanzos con espinacas Pavo en salsa de verduras Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 769 h.c. 82,2 lip. 28,5 p. 41,9	11 Ensalada completa con queso fresco y crujiente de cebolla Arroz con pollo y verdura Tortilla francesa Zumo de naranja Pan integral Kcal. 1665 h.c. 236,6 lip. 54,9 p. 54,6	12 Ensalada lechuga con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón Tiburones con pisto de hortalizas Solomillo asado Bastones de boniato Yogur artesano Pan blanco Kcal. 871 h.c. 112,1 lip. 31,8 p. 31,9	13 Ensalada de verduras de temporada Lentejas con verduras eco <u>Pechuga de pollo asada</u> Fruta de temporada Pan integral Kcal. 647 h.c. 72,0 lip. 23,1 p. 35,3
16 Ensalada de iceberg, apio y lombarda Sopa de fideos con garbanzos Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 742 h.c. 95,6 lip. 26,6 p. 24,4	17 Ensalada mezclum, maíz, remolacha <u>Arroz con tomate</u> Tortilla con calabacín Fruta ecológica Pan blanco Kcal. 1052 h.c. 134,5 lip. 46,1 p. 23,4	18 <u>Ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria</u> Estofado de ternera a la jardinera con queso fresco Zumo de naranja Pan integral Kcal. 630 h.c. 57,6 lip. 28,5 p. 35,8	Festivo	
23 Ensalada de lechuga y tomate Lentejas estofadas con verduras <u>Rollito de primavera</u> con patatas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 969 h.c. 111,0 lip. 43,3 p. 29,9	24 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Crema bretona Solomillo de cerdo a la naranja Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 681 h.c. 73,3 lip. 25,4 p. 36,8	25 Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Arroz meloso de verdura <u>Tortilla de cebolla</u> Yogur natural Pan integral Kcal. 896 h.c. 97,4 lip. 43,0 p. 29,0	26 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 Kcal. 556 h.c. 69,3 lip. 19,7 p. 25,4	27 Ensalada tricolor Macarrones a la napolitana Revuelto de huevo con tomate Fruta ecológica Pan blanco Kcal. 885 h.c. 96,5 lip. 39,5 p. 35,5
30 Festivo		31 Festivo		

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