

# Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No leche y derivados,  
vacuno

Abril

2026

PRIMARIA-SECUNDARIA

Comida



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Juntos en tu día a día  
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 <b>Festivo</b>	2 <b>Festivo</b>	3 <b>Festivo</b>
6 <b>Festivo</b>	7 <b>Festivo</b>	8 <b>Festivo</b>	9 Ensalada con brotes de espinacas Lentejas con boniato Pollo en salsa de verduras <u>Yogur de soja natural</u> Pan blanco  Kcal. 792 h.c. 74,0 lip. 35,0 p. 38,7	10 Ensalada tricolor Guisado de patata marinero <u>Fajita de verduras y soja</u> Fruta de temporada Pan integral  Kcal. 742 h.c. 85,8 lip. 29,6 p. 32,0
13 Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Arroz con tomate Longanizas Fruta de temporada Pan blanco  Kcal. 948 h.c. 122,1 lip. 40,7 p. 23,7	14 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Alubias con verduras de temporada <u>Abadejo al horno</u> <u>Yogur de soja natural</u> Pan blanco  Kcal. 575 h.c. 59,2 lip. 18,7 p. 34,9	15 Ensalada con lechuga, zanahoria, rabanitos y olivas negras Sopa de estrellas <u>Lomo asado (dietas)</u> Fruta de temporada Pan integral  Kcal. 634 h.c. 80,4 lip. 21,0 p. 28,8	16 Ensalada con brotes de espinacas Hervido de judías con patata y huevo Contramuslo de pollo asado con pisto Fruta de temporada Pan blanco  Kcal. 712 h.c. 75,2 lip. 32,5 p. 28,1	17 Ensalada Cazuela de garbanzos con verduras eco Tortilla con calabacín Fruta de temporada Pan integral  Kcal. 649 h.c. 71,1 lip. 28,2 p. 24,4
20 Ensalada con lechuga, remolacha y zanahoria Lentejas con calabaza Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco  Kcal. 694 h.c. 67,7 lip. 32,5 p. 30,5	21 Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Hervido de calabacín con huevo Filete de atún encebollado en salsa de tomate casera Fruta de temporada Pan blanco  Kcal. 723 h.c. 71,5 lip. 30,4 p. 39,5	22 Ensalada con lechuga, zanahoria, rabanitos y olivas negras Sopa de pescado de lonja con arroz <u>Magro</u> Fruta ecológica Pan integral  Kcal. 725 h.c. 68,6 lip. 34,8 p. 34,3	23 Cuento enredado <u>Croquetas de bacalao</u> Fábula del guisante <u>Bizcocho de cacao (dietas)</u> Pan blanco  Kcal. 999 h.c. 119,7 lip. 43,0 p. 30,8	24 Ensalada de la huerta Crema castellana (puré de garbanzos con patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Alitas de pollo Bastones de boniato Fruta de temporada Pan integral  Kcal. 676 h.c. 80,0 lip. 25,3 p. 28,7
27 Ensalada mezclum, maíz, remolacha <u>Arroz blanco con salteado de magro</u> Revuelto de huevo con champiñones Fruta de temporada Pan blanco  Kcal. 852 h.c. 101,2 lip. 36,9 p. 29,9	28 Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras Alubias con calabacín y zanahoria Jamoncito de pollo con salsa barbacoa con patata panadera Fruta de temporada Pan blanco  Kcal. 766 h.c. 89,8 lip. 29,2 p. 29,6	29 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Aletría de merluza Guacamole casero con nachos <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral  Kcal. 692 h.c. 89,6 lip. 22,7 p. 28,2	30 Ensalada de lechuga y tomate <u>Potaje de garbanzos</u> Lomo al romero Fruta de temporada Pan blanco  Kcal. 721 h.c. 83,2 lip. 24,2 p. 39,3	

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