

Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No frutos secos

Mayo
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
4 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 819 h.c. 76,3 lip. 40,8 p. 33,1	5 Ensalada completa con queso fresco, atún y crujiente de cebolla Arroz con tomate Longanizas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 1069 h.c. 126,8 lip. 50,0 p. 27,7	6 <u>Ensalada al fres-co</u> Olla gitana Merluza empanada Fruta de temporada Pan integral Kcal. 630 h.c. 84,9 lip. 20,6 p. 21,9	7 <u>Ensalada de lechuga, pepino y maíz</u> Espirales integrales napolitana Abadejo a la provenzal Yogur artesano Pan blanco Kcal. 850 h.c. 102,4 lip. 29,8 p. 40,1	8 Ensalada tricolor Crema de zanahoria ecológica Ragú de pavo a la jardinera Fruta de temporada Pan integral Kcal. 657 h.c. 57,2 lip. 30,8 p. 36,3
11 Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Arroz a banda con bacalao Flamenquines Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 1059 h.c. 106,0 lip. 49,6 p. 48,2	12 <u>Ensalada de lechuga, pepino y remolacha</u> Alubias con verduras de temporada Revuelto con calabacín Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 644 h.c. 66,4 lip. 28,0 p. 27,5	13 Ensalada con iceberg, aguacate, lombarda y olivas negras Macarrones integrales con salsa de queso Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan integral Kcal. 808 h.c. 89,4 lip. 30,7 p. 41,5	14 Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Crema castellana (puré de garbanzos con patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Magro de jamón en salsa Fruta ecológica Pan blanco Kcal. 652 h.c. 75,0 lip. 21,2 p. 36,3	15 Ensalada al fres-co Patatas a la riojana Alitas de pollo Cielo helado Pan integral Kcal. 538 h.c. 47,9 lip. 27,7 p. 24,3
18 Ensalada de lechuga, zanahoria y col Lentejas con verduras eco Tortilla de atún Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 745 h.c. 72,1 lip. 32,6 p. 38,4	19 Ensalada con lechuga, aguacate, y maíz Paella Limanda al horno Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 782 h.c. 104,1 lip. 28,8 p. 27,7	20 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Tiburones con pisto de hortalizas Lomo asado Fruta de temporada Pan integral Kcal. 797 h.c. 98,5 lip. 30,0 p. 31,5	21 Ensalada de canónigos, tomate y maíz Hervido de judías con patata y huevo Merluza al limón Yogur artesano Pan blanco Kcal. 706 h.c. 78,0 lip. 30,4 p. 28,3	22 Ensalada de lechuga romana, tomate y aceitunas verdes laminadas Sopa de cocido Carne, verdura y garbanzos del cocido Fruta de temporada Pan integral Kcal. 660 h.c. 86,2 lip. 20,4 p. 30,1
25 Ensalada con lechuga, naranja y maíz Puré de calabacín y zanahoria con hierbabuena Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 805 h.c. 78,0 lip. 44,8 p. 17,8	26 Ensalada de canónigos (queso feta, rúcula, cebolla y tomate) Alubias con verduras de temporada Pizza casera margarita Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 812 h.c. 99,6 lip. 28,3 p. 34,4	27 Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Guisado de patata marinero Jamoncito de pollo con salsa barbacoa Fruta de temporada Pan integral Kcal. 677 h.c. 58,2 lip. 33,8 p. 34,5	28 Ensalada con remolacha y repollo Olla gitana Papillote de salmón con verduras eco Yogur artesano Pan blanco Kcal. 811 h.c. 93,2 lip. 28,2 p. 39,5	29 Festivo

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