

Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No leche y derivados

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
<p>4</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 819 h.c. 76,3 lip. 40,8 p. 33,1</p>	<p>5</p> <p><u>Ensalada completa con atún y crudités</u> Arroz con tomate Longanizas Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 934 h.c. 116,6 lip. 40,1 p. 27,1</p>	<p>6</p> <p>Ensalada con lechuga, col lombarda y pipas Olla gitana <u>Ventresca de merluza a la andaluza casera</u> Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 588 h.c. 71,2 lip. 20,1 p. 26,4</p>	<p>7</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y picadillo de variantes <u>Espirales integrales pomodoro</u> Abadejo a la provenzal <u>Yogur de soja natural</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 745 h.c. 87,2 lip. 25,2 p. 36,2</p>	<p>8</p> <p>Ensalada tricolor <u>Puré de zanahoria ecológica</u> Ragú de pavo a la jardinera Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 701 h.c. 65,0 lip. 31,4 p. 36,9</p>
<p>11</p> <p>Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Arroz a banda con bacalao <u>Croquetas de bacalao</u> Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 942 h.c. 114,2 lip. 36,8 p. 39,0</p>	<p>12</p> <p>Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Alubias con verduras de temporada Revuelto con calabacín Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 712 h.c. 69,9 lip. 33,2 p. 28,5</p>	<p>13</p> <p>Ensalada con iceberg, aguacate, lombarda y olivas negras <u>Macarrones integrales salteados</u> Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 640 h.c. 87,4 lip. 20,2 p. 24,7</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Crema castellana (puré de garbanzos con patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) <u>Solomillo asado</u> Fruta ecológica Pan blanco</p> <p>Kcal. 620 h.c. 73,3 lip. 21,4 p. 29,8</p>	<p>15</p> <p><u>Ensalada de lechuga iceberg, col blanca, brotes de soja y apio</u> <u>Patatas con bacon salteado</u> Alitas de pollo <u>Horchata</u> Pan integral</p> <p>Kcal. 808 h.c. 69,5 lip. 47,6 p. 24,0</p>
<p>18</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y col Lentejas con verduras eco Tortilla de atún Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 745 h.c. 72,1 lip. 32,6 p. 38,4</p>	<p>19</p> <p>Ensalada con lechuga, aguacate, y maíz Paella Limanda al horno Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 782 h.c. 104,1 lip. 28,8 p. 27,7</p>	<p>20</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Tiburones con pisto de hortalizas <u>Lomo asado (dietas)</u> Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 797 h.c. 98,5 lip. 30,0 p. 31,5</p>	<p>21</p> <p>Ensalada de canónigos, tomate y maíz Hervido de judías con patata y huevo Merluza al limón <u>Yogur de soja natural</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 657 h.c. 63,1 lip. 30,3 p. 29,0</p>	<p>22</p> <p>Ensalada de lechuga romana, tomate y aceitunas verdes laminadas Sopa de cocido Carne, verdura y garbanzos del cocido Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 660 h.c. 86,2 lip. 20,4 p. 30,1</p>
<p>25</p> <p>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</p> <p>Kcal. 805 h.c. 78,0 lip. 44,8 p. 17,8</p>	<p>26</p> <p><u>Ensalada tricolor</u> Alubias con verduras de temporada <u>Tosta de jamón cocido</u> Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 620 h.c. 95,8 lip. 11,7 p. 28,1</p>	<p>27</p> <p>Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Guisado de patata marinero Jamoncito de pollo con salsa barbacoa Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 677 h.c. 58,2 lip. 33,8 p. 34,5</p>	<p>28</p> <p>Ensalada con remolacha y repollo Olla gitana Papillote de salmón con verduras eco <u>Yogur de soja natural</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 762 h.c. 78,3 lip. 28,1 p. 40,2</p>	29 Festivo

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