

Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No leche y derivados,
vacuno

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 <u>Ensalada completa con atún y crudités</u> Arroz con tomate Longanizas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 934 h.c. 116,6 lip. 40,1 p. 27,1	6 Ensalada con lechuga, col lombarda y pipas Olla gitana <u>Ventresca de merluza a la andaluza casera</u> Fruta de temporada Pan integral Kcal. 588 h.c. 71,2 lip. 20,1 p. 26,4	7 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 Kcal. 745 h.c. 87,2 lip. 25,2 p. 36,2	8 Ensalada tricolor <u>Puré de zanahoria ecológica</u> Ragú de pavo a la jardinera Fruta de temporada Pan integral Kcal. 701 h.c. 65,0 lip. 31,4 p. 36,9
11 Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Arroz a banda con bacalao <u>Croquetas de bacalao</u> Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 942 h.c. 114,2 lip. 36,8 p. 39,0	12 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Alubias con verduras de temporada Revuelto con calabacín Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 712 h.c. 69,9 lip. 33,2 p. 28,5	13 Ensalada con iceberg, aguacate, lombarda y olivas negras <u>Macarrones integrales salteados</u> Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan integral Kcal. 640 h.c. 87,4 lip. 20,2 p. 24,7	14 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 Kcal. 620 h.c. 73,3 lip. 21,4 p. 29,8	15 <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 Kcal. 808 h.c. 69,5 lip. 47,6 p. 24,0
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 <u>Lomo asado (dietas)</u> 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 <u>Yogur de soja natural</u> Pan blanco Kcal. 657 h.c. 63,1 lip. 30,3 p. 29,0	22 Ensalada de lechuga romana, tomate y aceitunas verdes laminadas <u>Sopa de cocido vegano</u> <u>Carne, verdura y garbanzos del cocido</u> Fruta de temporada Pan integral Kcal. 610 h.c. 91,9 lip. 12,4 p. 30,1
25 Ensalada con lechuga, naranja y maíz Puré de calabacín y zanahoria con hierbabuena <u>Albóndigas de bacalao</u> Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 752 h.c. 75,0 lip. 40,7 p. 19,9	26 <u>Ensalada tricolor</u> Alubias con verduras de temporada <u>Tosta de jamón cocido</u> Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 620 h.c. 95,8 lip. 11,7 p. 28,1	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 <u>Yogur de soja natural</u> Pan blanco Kcal. 762 h.c. 78,3 lip. 28,1 p. 40,2	29 Festivo

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