

Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No lentejas

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 <u>Garbanzos estofados con verduras</u> Tortilla francesa Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 811 h.c. 77,9 lip. 39,4 p. 32,1</p>	<p>5</p> <p>Ensalada completa con queso fresco, atún y crujiente de cebolla Arroz con tomate Longanizas Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 1069 h.c. 126,8 lip. 50,0 p. 27,7</p>	<p>6</p> <p>Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur Olla gitana Merluza empanada Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 727 h.c. 87,7 lip. 28,8 p. 23,9</p>	<p>7</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y picadillo de variantes Espirales integrales napolitana Abadejo a la provenzal Yogur artesano Pan blanco</p> <p>Kcal. 835 h.c. 98,3 lip. 29,5 p. 40,5</p>	<p>8</p> <p>Ensalada tricolor Crema de zanahoria ecológica Ragú de pavo a la jardinera Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 657 h.c. 57,2 lip. 30,8 p. 36,3</p>
<p>11</p> <p>Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Arroz a banda con bacalao Flamenquines Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 1059 h.c. 106,0 lip. 49,6 p. 48,2</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 Macarrones integrales con salsa de queso Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 808 h.c. 89,4 lip. 30,7 p. 41,5</p>	<p>14</p> <p>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</p> <p>Kcal. 652 h.c. 75,0 lip. 21,2 p. 36,3</p>	<p>15</p> <p>Ensalada al fres-co Patatas a la riojana Alitas de pollo Cielo helado Pan integral</p> <p>Kcal. 538 h.c. 47,9 lip. 27,7 p. 24,3</p>
<p>18</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y col <u>Alubias con calabaza eco</u> Tortilla de atún Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 751 h.c. 68,9 lip. 34,2 p. 37,2</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 Lomo asado 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 Yogur artesano Pan blanco</p> <p>Kcal. 706 h.c. 78,0 lip. 30,4 p. 28,3</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>Ensalada de canónigos (queso feta, rúcula, cebolla y tomate) Alubias con verduras de temporada Pizza casera margarita Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 812 h.c. 99,6 lip. 28,3 p. 34,4</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 Yogur artesano Pan blanco</p> <p>Kcal. 811 h.c. 93,2 lip. 28,2 p. 39,5</p>	29 Festivo

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