

Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No marisco, pescado

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 de lechuga, zanahoria, col y queso fresco</u> Arroz con tomate Longanizas Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 954 h.c. 118,4 lip. 41,5 p. 27,1</p>	<p>6</p> <p>Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur Olla gitana <u>Escalope de pollo casero</u> Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 710 h.c. 77,6 lip. 25,5 p. 37,8</p>	<p>7</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y picadillo de variantes Espirales integrales napolitana <u>Revuelto de huevo</u> Yogur artesano Pan blanco</p> <p>Kcal. 862 h.c. 99,3 lip. 34,9 p. 34,2</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 <u>Paella de verdura</u> Flamenquines Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 987 h.c. 106,2 lip. 46,9 p. 34,9</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 <u>Pechuga de pavo asada</u> Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 808 h.c. 88,6 lip. 28,8 p. 46,7</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 fresco 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 Lentejas con verduras eco <u>Tortilla francesa</u> Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 704 h.c. 71,9 lip. 31,4 p. 31,2</p>	<p>19</p> <p>Ensalada con lechuga, aguacate, y maíz Paella <u>Librito de jamón y queso</u> Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 780 h.c. 105,1 lip. 26,8 p. 30,8</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 <u>Pavo en salsa de verduras</u> Yogur artesano Pan blanco</p> <p>Kcal. 852 h.c. 84,6 lip. 38,9 p. 38,5</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 <u>Tosta de jamón cocido</u> Fruta de temporada Pan blanco</p> <p>Kcal. 724 h.c. 98,6 lip. 19,8 p. 32,0</p>	<p>27</p> <p>Ensalada mezclum, brotes y aceitunas <u>Guisado de hortalizas</u> Jamoncito de pollo con salsa barbacoa Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 640 h.c. 66,2 lip. 30,8 p. 22,8</p>	<p>28</p> <p>Ensalada con remolacha y repollo Olla gitana <u>Magro de jamón en salsa</u> Yogur artesano Pan blanco</p> <p>Kcal. 674 h.c. 78,4 lip. 20,0 p. 39,9</p>	29 Festivo

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