

Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

Basal

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	5 Ensalada completa con queso fresco, atún y crujiente de cebolla Arroz con tomate Longanizas Fruta de temporada Pan blanco	6 Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur Olla gitana Merluza empanada Fruta de temporada Pan integral	7 Ensalada de lechuga, tomate y picadillo de variantes Espirales integrales napolitana Abadejo a la provenzal Yogur artesano Pan blanco	8 Ensalada tricolor Crema de zanahoria ecológica Ragú de pavo a la jardinera Fruta de temporada Pan integral
Kcal. 819 h.c. 76,3 lip. 40,8 p. 33,1	Kcal. 1069 h.c. 126,8 lip. 50,0 p. 27,7	Kcal. 727 h.c. 87,7 lip. 28,8 p. 23,9	Kcal. 835 h.c. 98,3 lip. 29,5 p. 40,5	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	12 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Alubias con verduras de temporada Zarangollo Fruta de temporada Pan blanco	13 Ensalada con iceberg, aguacate, lombarda y olivas negras Macarrones integrales con salsa de queso Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan integral	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	15 Ensalada al fres-co Tierra cálida Alitas free Cielo helado Pan integral
Kcal. 1059 h.c. 106,0 lip. 49,6 p. 48,2	Kcal. 712 h.c. 69,9 lip. 33,2 p. 28,5	Kcal. 808 h.c. 89,4 lip. 30,7 p. 41,5	Kcal. 652 h.c. 75,0 lip. 21,2 p. 36,3	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	19 Ensalada con lechuga, aguacate, y maíz Arroz meloso con pollo y verdura Limanda al horno Fruta de temporada Pan blanco	20 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Tiburones con pisto de hortalizas Lomo asado Fruta de temporada Pan integral	21 Ensalada de canónigos, tomate y maíz Hervido de judías con patata y huevo Merluza al limón Yogur artesano Pan blanco	22 Ensalada Sopa de cocido Carne, verdura y garbanzos del cocido Fruta de temporada Pan integral
Kcal. 745 h.c. 72,1 lip. 32,6 p. 38,4	Kcal. 782 h.c. 104,1 lip. 28,8 p. 27,7	Kcal. 797 h.c. 98,5 lip. 30,0 p. 31,5	Kcal. 706 h.c. 78,0 lip. 30,4 p. 28,3	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	26 Ensalada de canónigos (queso feta, rúcula, cebolla y tomate) Alubias con verduras de temporada Pizza casera margarita Fruta de temporada Pan blanco	27 Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Guisado de patata marinero Jamoncito de pollo con salsa barbacoa Fruta de temporada Pan integral	28 Ensalada con remolacha y repollo Olla gitana Papillote de salmón con verduras eco Yogur artesano Pan blanco	29 Festivo
Kcal. 805 h.c. 78,0 lip. 44,8 p. 17,8	Kcal. 812 h.c. 99,6 lip. 28,3 p. 34,4	Kcal. 677 h.c. 58,2 lip. 33,8 p. 34,5	Kcal. 811 h.c. 93,2 lip. 28,2 p. 39,5	