

# Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No lentejas

Junio  
2026

PRIMARIA-SECUNDARIA

Comida



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Juntos en tu día a día  
[menuo.ausolan.com](http://menuo.ausolan.com)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> Ensalada con lechuga, piña y maíz Crema de puerros ecológicos con virutas de jamón Tortilla con champiñones Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 553 h.c. 63,2 lip. 23,8 p. 20,9	<b>2</b> Ensalada completa de caballa con pimiento Arroz meloso con magro y verdura con quesito Helado de fresa Pan blanco Kcal. 716 h.c. 99,9 lip. 24,3 p. 24,6	<b>3</b> Ensalada mezclum, brotes y aceitunas <u>Alubias con verduras de temporada</u> Rustidera de pollo con verduras Fruta de temporada Pan integral Kcal. 686 h.c. 74,4 lip. 27,3 p. 30,9	<b>4</b> Ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria Patatas Stroganoff Solomillo de cerdo con salsa chimichurri Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 721 h.c. 64,4 lip. 37,6 p. 31,2	<b>5</b> Ensalada tricolor Espirales integrales con pisto casero de hortalizas Abadejo en salsa de ajo y pimentón Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 668 h.c. 93,9 lip. 19,1 p. 27,2
<b>8</b> <b>Festivo</b>	<b>9</b> <b>Festivo</b>	<b>10</b> Guacamole casero con nachos Ensalada completa con huevo y crudités Arroz meloso con pollo y verdura Fruta de temporada Pan integral Kcal. 900 h.c. 104,8 lip. 44,4 p. 19,3	<b>11</b> Ensalada mezclum, tomate y aceitunas Espirales integrales con beicon salteado Fogonero a la provenzal Yogur artesano Pan blanco Kcal. 877 h.c. 107,7 lip. 31,3 p. 37,2	<b>12</b> Ensalada <u>Alubias con verduras de temporada (dietas)</u> Burrito de carne Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 747 h.c. 87,6 lip. 30,7 p. 25,6
<b>15</b> Ensalada de lechuga, espinaca, apio y lombarda Arroz a la cubana con huevo duro Longanizas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 891 h.c. 99,5 lip. 43,3 p. 26,9	<b>16</b> Ensalada mezclum, maíz, remolacha Crema bretona Magro de jamón en salsa Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 547 h.c. 70,8 lip. 14,1 p. 31,9	<b>17</b> Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras Estofado de patatas y carne Tortilla con calabacín Fruta de temporada Pan integral Kcal. 634 h.c. 51,5 lip. 32,3 p. 34,3	<b>18</b> Ensalada de lechuga y tomate Alubias con verduras de temporada Pollo al chilindrón Yogur artesano Pan blanco Kcal. 667 h.c. 73,9 lip. 23,8 p. 35,1	<b>19</b> Ensalada de la huerta Aletría de merluza con queso fresco Fruta ecológica Pan blanco Kcal. 746 h.c. 99,4 lip. 24,7 p. 30,7
<b>22</b> Ensalada de lechuga y zanahoria Macarrones a la boloñesa gratinados Combo de aros de cebolla y fingers de pescado Cono de nata Pan blanco Kcal. 1027 h.c. 106,1 lip. 50,8 p. 35,0	<b>23</b> <b>Festivo</b>	<b>24</b> <b>Festivo</b>	<b>25</b> <b>Festivo</b>	<b>26</b> <b>Festivo</b>
<b>29</b> <b>Festivo</b>	<b>30</b> <b>Festivo</b>			

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