Ausolan.

Octubre 2026

Basal

C.E. SAMANIEGO

AULA 2 AÑOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada de lechuga, tomate y apio Espirales integrales marineras Fajita de boloñesa de soja Yogur artesano natural Pan blanco **Kcal. 652 h.c. 77,2 lip. 23,4 p. 30,4** Gazpacho- Pavo a la plancha con hortalizas- Fruta	2 Ensalada tricolor Arroz a banda con bacalao y caldo de lonja Tortilla francesa Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 612 h.c. 65,7 lip. 27,4 p. 27,2** Ensalada de lentejas- Lomo en salsa- Fruta o lácteo
5 Ensalada de lechuga, tomate, col blanca y maíz Guisado de verduras con guisantes Fogonero a la provenzal Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 316 h.c. 44,8 lip. 8,0 p. 16,4**	6 Ensalada iceberg, brotes y aceitunas Lentejas con verduras Pavo al ajillo Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 508 h.c. 51,6 lip. 21,2 p. 26,2**	7 Ensalada de lechuga romana, tomate y zanahoria Arroz meloso de verdura Pizza veggie casera de soja texturizada Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 630 h.c. 102,6 lip. 16,8 p. 16,0**	8 Ensalada de lechuga, tomate, apio y aceitunas Sopa de cocido con pasta integral Carne, verdura y garbanzos del cocido Yogur artesano natural Pan blanco **Kcal. 491 h.c. 69,1 lip. 10,8 p. 25,8**	9 Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Alubias con verduras de temporada Revuelto de huevo con champiñones Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 453 h.c. 48,5 lip. 19,9 p. 17,9**
12 **Festivo**	13 Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Crema castellana (garbanzos, patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Tortilla de queso Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 567 h.c. 55,4 lip. 24,4 p. 30,0**	14 Ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria Espirales con atún Alitas de pollo Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 491 h.c. 59,2 lip. 18,2 p. 23,2**	15 Ensalada con iceberg, apio y pepinillos Hervido de judías con patata y huevo Merluza en salsa verde Yogur artesano Pan blanco **Kcal. 431 h.c. 53,1 lip. 16,8 p. 16,6**	16 Ensalada completa de atún y maíz con quesito Lentejas con arroz y verduras Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 446 h.c. 54,5 lip. 15,9 p. 20,3**
19 Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur Puré de calabaza y boniato Magro de jamón en salsa Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 473 h.c. 40,5 lip. 26,3 p. 18,9**	20 Ensalada de tomate y pepino Olla gitana (alubias, garbanzos, calabaza, judías, pera) Revuelto de huevo Fruta ecológica Pan blanco **Kcal. 440 h.c. 54,5 lip. 15,2 p. 18,8**	21 Ensalada completa con brotes y caballa Hervido de calabacín con huevo Macarrones integrales a la boloñesa vegetal Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 631 h.c. 83,5 lip. 20,8 p. 23,6**	22 Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Lentejas con verduras eco Abadejo en salsa marinera con guisantes Yogur artesano natural Pan blanco **Kcal. 515 h.c. 51,4 lip. 18,7 p. 33,4**	23 Ensalada mediterránea Arroz a la cubana con huevo duro y tomate natural Longanizas Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 555 h.c. 64,7 lip. 26,0 p. 16,8**
26 Ensalada de lechuga, tomate y brotes Lentejas ecológicas estofadas con verduras Solomillo asado Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 418 h.c. 53,8 lip. 12,3 p. 21,9**	27 Ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria Guisado de patata marinero Tortilla con quesito Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 487 h.c. 42,3 lip. 24,7 p. 24,6**	28 Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Crema castellana (garbanzos, patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Alitas de pollo con salsa barbacoa Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 426 h.c. 57,5 lip. 12,3 p. 19,3**	29 Ensalada con lechuga, tomate y pepino Sopa de ave con fideos integrales Burrito de soja texturizada Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 444 h.c. 70,1 lip. 9,6 p. 17,4**	30 Ensalada tricolor Arroz con salsa tomate natural Varitas de merluza Mousse de yogur con sirope de fresa Pan integral **Kcal. 1025 h.c. 114,8 lip. 55,4 p. 16,4**



Festivo · 100% Vegetal · Día especial · Recomendaciones de cenas

menuo.ausolan.com

Escolar-mes5-1opc-C-entrante-cenas