Ausolan.

Octubre 2026

Basal

C.E. SAMANIEGO

PRIMARIA-SECUNDARIA

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. 930 h.c. 109,6 lip. 33,6 p. 42,8** 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. 890 h.c. 99,2 lip. 38,0 p. 38,9** 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. 475 h.c. 64,4 lip. 12,5 p. 25,4**	**6** Ensalada iceberg, brotes y aceitunas Lentejas con verduras Pavo al ajillo Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 766 h.c. 68,5 lip. 35,4 p. 40,4**	**7** Ensalada de lechuga romana, tomate y zanahoria Arroz meloso de verdura Pizza veggie casera de soja texturizada Fruta de temporada **Kcal. 747 h.c. 116,5 lip. 22,9 p. 16,1**	**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. 708 h.c. 102,0 lip. 14,2 p. 37,1**	**9** Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Alubias con verduras de temporada Revuelto de huevo con champiñones Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 586 h.c. 63,5 lip. 25,2 p. 22,6**
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. 741 h.c. 72,9 lip. 32,0 p. 37,7**	**14** Ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria Espirales con atún Alitas de pollo Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 776 h.c. 89,3 lip. 29,9 p. 37,1**	**15** Ensalada con iceberg, apio y pepinillos Hervido de judías con patata y huevo Merluza en salsa verde Yogur artesano Pan blanco **Kcal. 624 h.c. 71,6 lip. 26,5 p. 23,4**	**16** Ensalada completa de atún y maíz con quesito Lentejas con arroz y verduras Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 684 h.c. 73,4 lip. 27,6 p. 33,4**
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. 709 h.c. 57,3 lip. 42,6 p. 23,3**	**20** Ensalada de tomate y pepino Olla gitana (alubias, garbanzos, calabaza, judías, pera) Revuelto de huevo Fruta ecológica Pan blanco **Kcal. 580 h.c. 71,6 lip. 20,1 p. 24,3**	**21** Ensalada completa con brotes y caballa Hervido de calabacín con huevo Macarrones integrales a la boloñesa vegetal Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 1032 h.c. 130,2 lip. 35,7 p. 39,9**	**22** Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Lentejas con verduras eco Abadejo en salsa marinera con guisantes Yogur artesano natural Pan blanco **Kcal. 716 h.c. 68,2 lip. 26,1 p. 49,0**	**23** Ensalada mediterránea Arroz a la cubana con huevo duro y tomate natural Longanizas Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 876 h.c. 98,3 lip. 42,4 p. 26,3**
26 Ensalada de lechuga, tomate y brotes Lentejas ecológicas estofadas con verduras Solomillo asado Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 570 h.c. 70,4 lip. 17,3 p. 31,2**	**27** Ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria Guisado de patata marinero Tortilla con quesito Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 698 h.c. 60,2 lip. 35,2 p. 35,3**	**28** Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Crema castellana (garbanzos, patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Alitas de pollo con salsa barbacoa Yogur natural Pan integral **Kcal. 628 h.c. 71,3 lip. 22,3 p. 31,3**	**29** Ensalada con lechuga, tomate y pepino Sopa de ave con fideos integrales Burrito de soja texturizada Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 570 h.c. 89,3 lip. 12,6 p. 21,9**	**30** Ensalada tricolor Arroz con salsa tomate natural Varitas de merluza Mousse de yogur con sirope de fresa Pan integral **Kcal. 1225 h.c. 151,4 lip. 59,4 p. 20,4**



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

menuo.ausolan.com

Escolar-mes5-lopc-C-entrante-cenas