Ausolan.

Octubre 2026

No frutos secos

C.E. SAMANIEGO

PRIMARIA-SECUNDARIA
Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada de lechuga, tomate y apio Espirales integrales marineras Fajita vegetal Yogur artesano natural Pan blanco **Kcal. 837 h.c. 97,3 lip. 32,2 p. 36,7**	**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**
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 Coca de verduras Fruta de temporada **Kcal. 936 h.c. 149,2 lip. 28,4 p. 17,7**	**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 de lechuga, pepino y maíz Hervido de judías con patata y huevo Merluza en salsa verde Yogur artesano Pan blanco **Kcal. 608 h.c. 72,7 lip. 24,2 p. 23,6**	**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 de lechuga y col lombarda en salsa de yogur Puré de calabaza y boniato Magro de jamón en salsa Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 677 h.c. 56,7 lip. 39,9 p. 22,4**	**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 Garbanzos con tomate Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 998 h.c. 121,7 lip. 35,7 p. 39,1**	**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 Fajita de verduras con huevo Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 476 h.c. 77,0 lip. 11,2 p. 15,8**	**30** Ensalada tricolor Arroz con salsa tomate natural Varitas de merluza Yogur natural con coulis de frutos rojos Pan integral **Kcal. 758 h.c. 120,0 lip. 22,0 p. 19,0**

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



Festivo
100% Vegetal
Día especial
Recomendaciones de cenas

menuo.ausolan.com

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