Ausolan.

# Octubre 2026

**No manzana, melocotón**

## C.E. SAMANIEGO

PRIMARIA-SECUNDARIA
Comida

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | | **1**<br>Ensalada de lechuga, tomate y apio<br>Espirales integrales marineras<br>Fajita de boloñesa de soja<br>Yogur artesano natural<br>Pan blanco<br>**Kcal. 930 h.c. 109,6 lip. 33,6 p. 42,8** | **2**<br>Ensalada tricolor<br>Arroz a banda con bacalao y caldo de lonja<br>Tortilla francesa<br>Fruta tolerada<br>Pan integral<br>**Kcal. 840 h.c. 87,1 lip. 37,8 p. 38,3** |
| **5**<br>Ensalada de lechuga, tomate, col blanca y maíz<br>Guisado de verduras con guisantes<br>Fogonero a la provenzal<br>Fruta tolerada<br>Pan blanco<br>**Kcal. 425 h.c. 52,3 lip. 12,3 p. 24,8** | **6**<br>Ensalada iceberg, brotes y aceitunas<br>Lentejas con verduras<br>Pavo al ajillo<br>Fruta tolerada<br>Pan blanco<br>**Kcal. 717 h.c. 56,4 lip. 35,2 p. 39,8** | **7**<br>Ensalada de lechuga romana, tomate y zanahoria<br>Arroz meloso de verdura<br>Pizza veggie casera de soja texturizada<br>Fruta tolerada<br>**Kcal. 698 h.c. 104,4 lip. 22,7 p. 15,5** | **8**<br>Ensalada de lechuga, tomate, apio y aceitunas<br>Sopa de cocido con pasta integral<br>Carne, verdura y garbanzos del cocido<br>Yogur artesano natural<br>Pan blanco<br>**Kcal. 708 h.c. 102,0 lip. 14,2 p. 37,1** | **9**<br>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria<br>Alubias con verduras de temporada<br>Revuelto de huevo con champiñones<br>Fruta tolerada<br>Pan integral<br>**Kcal. 537 h.c. 51,4 lip. 25,0 p. 22,0** |
| **12**<br>**Festivo** | **13**<br>Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria<br>Crema castellana (garbanzos, patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla)<br>Tortilla de queso<br>Fruta tolerada<br>Pan blanco<br>**Kcal. 691 h.c. 60,8 lip. 31,8 p. 37,1** | **14**<br>Ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria<br>Espirales con atún<br>Alitas de pollo<br>Fruta tolerada<br>Pan integral<br>**Kcal. 726 h.c. 77,2 lip. 29,7 p. 36,5** | **15**<br>Ensalada con iceberg, apio y pepinillos<br>Hervido de judías con patata y huevo<br>Merluza en salsa verde<br>Yogur artesano<br>Pan blanco<br>**Kcal. 624 h.c. 71,6 lip. 26,5 p. 23,4** | **16**<br>Ensalada completa de atún y maíz<br>con quesito<br>Lentejas con arroz y verduras<br>Fruta tolerada<br>Pan integral<br>**Kcal. 634 h.c. 61,3 lip. 27,4 p. 32,8** |
| **19**<br>Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur<br>Puré de calabaza y boniato<br>Magro de jamón en salsa<br>Fruta tolerada<br>Pan blanco<br>**Kcal. 659 h.c. 45,2 lip. 42,4 p. 22,7** | **20**<br>Ensalada de tomate y pepino<br>Olla gitana ( alubias, garbanzos, calabaza, judías, pera)<br>Revuelto de huevo<br>Fruta tolerada<br>Pan blanco<br>**Kcal. 530 h.c. 59,5 lip. 19,9 p. 23,7** | **21**<br>Ensalada completa con brotes y caballa<br>Hervido de calabacín con huevo<br>Macarrones integrales a la boloñesa vegetal<br>Fruta tolerada<br>Pan integral<br>**Kcal. 982 h.c. 118,1 lip. 35,5 p. 39,3** | **22**<br>Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas<br>Lentejas con verduras eco<br>Abadejo en salsa marinera con guisantes<br>Yogur artesano natural<br>Pan blanco<br>**Kcal. 716 h.c. 68,2 lip. 26,1 p. 49,0** | **23**<br>Ensalada mediterránea<br>Arroz a la cubana con huevo duro y tomate natural<br>Longanizas<br>Fruta tolerada<br>Pan integral<br>**Kcal. 826 h.c. 86,2 lip. 42,2 p. 25,7** |
| **26**<br>Ensalada de lechuga, tomate y brotes<br>Lentejas ecológicas estofadas con verduras<br>Solomillo asado<br>Fruta tolerada<br>Pan blanco<br>**Kcal. 520 h.c. 58,3 lip. 17,1 p. 30,6** | **27**<br>Ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria<br>Guisado de patata marinero<br>Tortilla con quesito<br>Fruta tolerada<br>Pan blanco<br>**Kcal. 649 h.c. 48,1 lip. 35,0 p. 34,7** | **28**<br>Ensalada de lechuga, col lombarda y brotes de judía mungo<br>Crema castellana (garbanzos, patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla)<br>Alitas de pollo con salsa barbacoa<br>Yogur natural<br>Pan integral<br>**Kcal. 635 h.c. 70,1 lip. 23,0 p. 32,8** | **29**<br>Ensalada con lechuga, tomate y pepino<br>Sopa de ave con fideos integrales<br>Burrito de soja texturizada<br>Fruta tolerada<br>Pan blanco<br>**Kcal. 520 h.c. 77,2 lip. 12,4 p. 21,3** | **30**<br>Ensalada tricolor<br>Arroz con salsa tomate natural<br>Varitas de merluza<br>Mousse de yogur con sirope de fresa<br>Pan integral<br>**Kcal. 1225 h.c. 151,4 lip. 59,4 p. 20,4** |

(*) 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