Ausolan.

Octubre 2026

No marisco, pescado

C.E. SAMANIEGO

PRIMARIA-SECUNDARIA
Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada de lechuga, tomate y apio Espirales integrales pomodoro Fajita de boloñesa de soja Yogur artesano natural Pan blanco **Kcal. 818 h.c. 115,1 lip. 23,1 p. 32,1**	**2** Ensalada tricolor Arroz meloso de verdura Tortilla francesa con dados de boniato Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 923 h.c. 110,1 lip. 42,3 p. 25,0**
5 Ensalada de lechuga, tomate, col blanca y maíz Guisado de verduras con guisantes Tortilla con calabacín Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 558 h.c. 68,7 lip. 22,1 p. 19,9**	**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 sin gluten con soja texturizada casera Fruta de temporada **Kcal. 752 h.c. 122,2 lip. 21,9 p. 13,0**	**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. 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 en salsa de tomate Alitas de pollo Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 656 h.c. 90,3 lip. 21,4 p. 25,6**	**15** Ensalada con iceberg, apio y pepinillos Hervido de judías con patata y huevo Pavo en salsa chimichurri Yogur artesano Pan blanco **Kcal. 684 h.c. 70,9 lip. 29,9 p. 31,6**	**16** Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria con quesito Lentejas con arroz y verduras Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 599 h.c. 70,9 lip. 22,3 p. 27,2**
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 de lechuga, brotes y zanahoria Hervido de calabacín con huevo Macarrones integrales a la boloñesa vegetal Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 931 h.c. 127,5 lip. 30,0 p. 31,0**	**22** Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Lentejas con verduras eco Pechuga de pollo asada Yogur artesano natural Pan blanco **Kcal. 584 h.c. 61,7 lip. 19,8 p. 37,2**	**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 hortalizas Tortilla con quesito Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 608 h.c. 57,4 lip. 31,9 p. 22,3**	**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 Cordon Bleu Mousse de yogur con sirope de fresa Pan integral **Kcal. 1512 h.c. 176,6 lip. 76,3 p. 29,6**

(*) 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