Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

Basal

Septiembre 2026

AULA 2 AÑOS

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Guisado de patata marinero Tortilla con quesito Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 487 h.c. 42,3 lip. 24,7 p. 24,6** Ensalada de garbanzos- Pavo al limón- Fruta o lácteo	2 Crema castellana (garbanzos, patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Pollo en salsa de verduras Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 463 h.c. 56,3 lip. 15,7 p. 22,1** Sopa de fideos- Atún asado con berenjena- Fruta o lácteo	3 Arroz meloso de verdura Fajita de boloñesa de soja Yogur artesano natural **Kcal. 531 h.c. 67,6 lip. 19,9 p. 17,6** Gazpacho- revuelto con queso- Fruta	4 Sopa de ave con fideos integrales Solomillo asado Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 403 h.c. 47,7 lip. 16,5 p. 15,3** Merluza asada con hummus y crudités- Fruta o lácteo
7 Potaje de garbanzos Hamburguesa de pollo y cerdo a la plancha con salsa de champiñón Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 582 h.c. 68,6 lip. 23,3 p. 21,9** Ensalada de pasta- tortilla francesa- Fruta o lácteo	8 Patatas gratinadas con bechamel casera Merluza al limón Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 356 h.c. 47,3 lip. 11,5 p. 16,4** Ensalada de alubias- Magra en salsa- Fruta o lácteo	9 Ensalada completa de pollo Macarrones a la boloñesa vegetal con queso fresco Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 516 h.c. 63,1 lip. 19,0 p. 22,5** Rustidera de pollo con verduras- Fruta o lácteo	10 Arroz integral a banda con tomate natural Revuelto con calabacín Yogur artesano natural Pan blanco **Kcal. 585 h.c. 57,1 lip. 30,6 p. 20,2** Crema de alubias y calabaza- Tosta de atún- Fruta	11 Lentejas con verduras eco Pavo al ajillo Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 456 h.c. 52,5 lip. 16,0 p. 24,6** Sopa de arroz- Abadejo asado con verduras- Fruta o lácteo
14 Guisado de hortalizas Tortilla de atún Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 452 h.c. 40,4 lip. 24,9 p. 16,7** Gazpacho con picatostes- Pollo asado- Fruta o lácteo	15 Ensalada mixta con atún y queso fresco Lentejas con arroz y verduras Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 445 h.c. 56,2 lip. 16,1 p. 17,6** Ensaladilla- Fogonero en salsa de calabaza- Fruta	16 Puré de calabacín ecológico Magro de jamón en salsa Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 361 h.c. 38,4 lip. 14,9 p. 18,9** Ensalada de atún- Fajita con hummus y pollo- Fruta o lácteo	17 Espirales integrales con pisto casero de hortalizas Salmón con salteado de puerro y cebolla Yogur artesano natural Pan blanco **Kcal. 501 h.c. 57,0 lip. 19,3 p. 23,4** Ensalada de garbanzos- Pavo al ajillo- Fruta	18 Olla gitana (alubias, garbanzos, calabaza, judías, pera) Pollo en salsa de manzana Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 527 h.c. 55,0 lip. 16,7 p. 36,6** Sopa de fideos- tortilla de patatas- Fruta o lácteo
21 Sopa de ave con fideos integrales Rustidera de fogonero Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 446 h.c. 59,7 lip. 13,6 p. 20,1** Ensalada de lentejas- Lomo en salsa de verduras- Fruta o lácteo	22 Cazuela de garbanzos con verduras ecológicas Pollo asado Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 414 h.c. 51,8 lip. 13,4 p. 19,9** Ensalada de quinoa- Tortilla con calabacín- Fruta o lácteo	23 Estofado de patatas y carne Pizza casera barbacoa vegetal Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 665 h.c. 73,9 lip. 25,0 p. 34,3** Ensalada de arroz- Merluza al limón- Fruta o lácteo	24 Lentejas con verduras Revuelto de huevo Yogur artesano natural Pan blanco **Kcal. 456 h.c. 45,7 lip. 20,3 p. 21,4** Pasta salteada con verduras y pollo- Fruta	25 Arroz a la cubana con huevo duro y tomate natural Longanizas Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 563 h.c. 65,2 lip. 26,5 p. 17,1** Ensalada de patata y atún- Fruta o lácteo
28 Hervido de calabacín con huevo Abadejo en salsa cremosa de calabaza Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 384 h.c. 47,4 lip. 13,5 p. 18,3** Ensalada murciana- Tosta con hummus- Fruta o lácteo	29 Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lomo asado Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 440 h.c. 54,0 lip. 13,7 p. 24,0** Ensalada de pasta- Tortilla francesa- Fruta o lácteo	30 Alubias con verduras de temporada Pollo en salsa de verduras Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 479 h.c. 52,5 lip. 18,2 p. 23,3** Sopa de arroz- Merluza asada con verduras- Fruta o lácteo		

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

Juntos en tu día a día

menuo.ausolan.com

Escolar-mes5-hpc-C-comm-cenas