

# Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No leche y derivados

## Septiembre 2026

PRIMARIA-SECUNDARIA

Comida



Festivo100% VegetalDía especial

### Juntos en tu día a día

menuo.ausolan.com

| Lunes                                                                                                                                                                                                           | Martes                                                                                                                                                                       | Miércoles                                                                                                                                                                                                                  | Jueves                                                                                                                                                                                                                    | Viernes                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                 | <div>1</div> <div>Guisado de patata marinero<br/><u>Tortilla con calabacín</u><br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</div> <div>Kcal. 645 h.c. 62,6 lip. 30,7 p. 29,2</div>  | <div>2</div> <div>Crema castellana (garbanzos, patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla)<br/>Pollo en salsa de verduras<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</div> <div>Kcal. 670 h.c. 75,6 lip. 24,7 p. 32,8</div> | <div>3</div> <div>Arroz meloso de verdura<br/>Fajita de boloñesa de soja<br/><u>Yogur de soja natural</u></div> <div>Kcal. 758 h.c. 97,3 lip. 27,7 p. 24,2</div>                                                          | <div>4</div> <div>Sopa de ave con fideos integrales<br/>Solomillo asado<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</div> <div>Kcal. 569 h.c. 62,6 lip. 24,7 p. 22,4</div>                                    |
| <div>7</div> <div>Potaje de garbanzos<br/>Hamburguesa de pollo y cerdo a la plancha<br/><u>en salsa de verdura</u><br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</div> <div>Kcal. 912 h.c. 94,7 lip. 41,5 p. 35,3</div> | <div>8</div> <div><u>Patatas al horno con verdura</u><br/>Merluza al limón<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</div> <div>Kcal. 434 h.c. 54,4 lip. 15,7 p. 19,4</div>      | <div>9</div> <div>Ensalada completa de pollo<br/>Macarrones a la boloñesa vegetal<br/><br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</div> <div>Kcal. 733 h.c. 94,6 lip. 24,8 p. 30,5</div>                                      | <div>10</div> <div>Arroz integral meloso de pescado<br/>Revuelto con calabacín<br/><u>Yogur de soja natural</u><br/>Pan blanco</div> <div>Kcal. 832 h.c. 83,8 lip. 41,5 p. 28,1</div>                                     | <div>11</div> <div>Lentejas con verduras eco<br/>Pavo al ajillo<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</div> <div>Kcal. 654 h.c. 69,1 lip. 24,7 p. 36,7</div>                                            |
| <div>14</div> <div>Guisado de hortalizas<br/>Tortilla de atún<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</div> <div>Kcal. 583 h.c. 56,4 lip. 30,9 p. 19,4</div>                                                      | <div>15</div> <div>Festivo</div>                                                                                                                                             | <div>16</div> <div>Puré de calabacín ecológico<br/><u>Lomo asado</u><br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</div> <div>Kcal. 514 h.c. 52,1 lip. 23,5 p. 23,7</div>                                                        | <div>17</div> <div>Espirales integrales con pisto casero de hortalizas<br/>Salmón con salteado de puerro y cebolla<br/><u>Yogur de soja natural</u><br/>Pan blanco</div> <div>Kcal. 780 h.c. 85,2 lip. 29,6 p. 37,6</div> | <div>18</div> <div>Olla gitana ( alubias, garbanzos, calabaza, judías, pera)<br/>Pollo en salsa de manzana<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</div> <div>Kcal. 772 h.c. 73,0 lip. 26,3 p. 56,6</div> |
| <div>21</div> <div>Sopa de ave con fideos integrales<br/>Rustidera de fogonero<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</div> <div>Kcal. 670 h.c. 82,8 lip. 22,6 p. 31,1</div>                                     | <div>22</div> <div>Cazuela de garbanzos con verduras ecológicas<br/>Pollo asado<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</div> <div>Kcal. 598 h.c. 68,0 lip. 21,5 p. 30,1</div> | <div>23</div> <div>Estofado de patatas y carne<br/><u>Coca casera barbacoa vegetal sin gluten</u><br/>Fruta de temporada</div> <div>Kcal. 664 h.c. 70,3 lip. 26,1 p. 32,7</div>                                            | <div>24</div> <div>Lentejas con verduras<br/>Revuelto de huevo<br/><u>Yogur de soja natural</u><br/>Pan blanco</div> <div>Kcal. 576 h.c. 57,5 lip. 24,0 p. 28,3</div>                                                     | <div>25</div> <div>Arroz a la cubana con huevo duro y tomate natural<br/>Longanizas<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</div> <div>Kcal. 892 h.c. 99,2 lip. 43,4 p. 27,0</div>                        |
| <div>28</div> <div>Hervido de calabacín con huevo<br/><u>Abadejo a la provenzal</u><br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</div> <div>Kcal. 620 h.c. 69,0 lip. 23,7 p. 31,7</div>                                | <div>29</div> <div>Lentejas ecológicas estofadas con verduras<br/>Lomo asado<br/>Fruta de temporada<br/>Pan blanco</div> <div>Kcal. 621 h.c. 71,3 lip. 20,9 p. 34,8</div>    | <div>30</div> <div>Alubias con verduras de temporada<br/>Pollo en salsa de verduras<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</div> <div>Kcal. 724 h.c. 71,1 lip. 30,7 p. 35,7</div>                                         |                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                           |

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