

Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No leche y derivados,
vacuno

Septiembre 2026

PRIMARIA-SECUNDARIA
Comida



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

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

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