

Ausolan.

VIRGEN DESAMPARADOS

Basal

Abril 2026

PRIMARIA

Comida



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

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Ensalada con lechuga, piña y maíz Arroz a la cubana con huevo duro Longanizas con zanahoria Fruta de temporada Pan integral <hr/> Kcal. 1058 h.c. 109,9 lip. 56,4 p. 27,9 Brocheta de verduras-Quiche de puerros y salmón-Fruta	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Festivo	14 Ensalada completa (mezclum, aceituna verde, cebolla, tomate, maíz, atún, queso y zanahoria) Paella Yogur natural bebible Pan blanco <hr/> Kcal. 863 h.c. 111,1 lip. 35,1 p. 25,9 Humus con palitos de zanahoria-Bacalao confitado con pimientos-Fruta	15 Ensalada tricolor Espirales integrales pomodoro Merluza a la romana casera con salteado campestre Fruta de temporada Pan integral <hr/> Kcal. 764 h.c. 104,8 lip. 24,2 p. 28,5 Hervido-Huevo con tomate al horno-Fruta	16 Ensalada con brotes de espinacas Puré de calabaza ecológica Pavo al ajillo con champiñones Fruta de temporada Pan blanco <hr/> Kcal. 726 h.c. 65,9 lip. 37,3 p. 30,2 Sopa de verduras-Boquerones en tempura-Fruta	17 Ensalada con iceberg, aguacate, lombarda y olivas negras Guisado de patata marinero Burrito de carne Fruta de temporada Pan blanco <hr/> Kcal. 771 h.c. 75,0 lip. 39,0 p. 30,5 Ensalada con manzana-Salteado de tofu con verduras-Fruta
20 Ensalada con lechuga, remolacha y zanahoria Lentejas estofadas Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada Pan blanco <hr/> Kcal. 753 h.c. 83,6 lip. 32,7 p. 25,7 Gazpacho-Salteado de gambas y setas con ajo-Fruta	21 Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Patatas gratinadas con bechamel casera Filete de atún encebollado en salsa de tomate casera Fruta de temporada Pan blanco <hr/> Kcal. 716 h.c. 71,5 lip. 28,9 p. 42,0 Ensalada griega-Falafel al horno-Fruta	22 Ensalada con lechuga, zanahoria, rabanitos y olivas negras Crema castellana (puré de garbanzos con patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Tortilla francesa Cous cous con calabacín ecológico Fruta de temporada Pan integral <hr/> Kcal. 860 h.c. 86,3 lip. 40,4 p. 33,6 Salmón con patata al curry con verduras-Fruta	23 Cuento enredado Leyenda pirata Fábula del guisante Poema al viento Pan blanco <hr/> Kcal. 887 h.c. 108,7 lip. 40,0 p. 20,6 Ensalada mediterránea-Solomillo de ternera a la plancha con calabaza-Fruta	24 Ensalada lechuga con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón Sopa de pescado de lonja con arroz Alitas de pollo con dados de boniato Fruta de temporada Pan blanco <hr/> Kcal. 671 h.c. 77,4 lip. 27,1 p. 29,8 Ensalada de quinoa y verduras-Tortilla de espinacas con queso-Fruta
27 Ensalada mezclum, maíz, remolacha Lacitos en salsa cremosa de calabaza Hamburguesa de coliflor y queso con judías verdes salteadas con ajito Fruta de temporada Pan blanco <hr/> Kcal. 805 h.c. 110,0 lip. 30,2 p. 22,1 Ensalada templada de lentejas-Merluza en papillote con verduras-Fruta	28 Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras Crema de legumbres con verduras ecológicas Jamoncito de pollo con salsa barbacoa con patata panadera Fruta de temporada Pan blanco <hr/> Kcal. 692 h.c. 87,0 lip. 23,0 p. 28,8 Sopa de pescado-Huevos pochados sobre espinacas salteadas-Fruta	29 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Arroz tres delicias casero Limanda a la andaluza casera con cebolla rehogada Yogur artesano Pan integral <hr/> Kcal. 853 h.c. 108,9 lip. 29,6 p. 37,5 Crema de zanahoria-Pavo salteado con verduras y anacardos-Fruta	30 Ensalada de lechuga y tomate Lentejas con jamón Revuelto de huevo con champiñones Fruta de temporada Pan blanco <hr/> Kcal. 686 h.c. 69,1 lip. 31,3 p. 30,1 Boniato asado-Berenjena rellena de ricotta y verdura-Fruta	