

Ausolan.

C.P.E.E. PLA DE LA MESQUITA

Basal

Enero
2026

COMIDA

Comida



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	7 <p>Guacamole casero con nachos Ensalada completa con atún, huevo y crudités Fideuá de marisco Fruta de temporada Pan integral</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 713 h.c. 93,0 lip. 27,7 p. 21,5</p>	8 <p>Ensalada de lechuga, col, manzana y zanahoria Alubias con calabaza eco Contramuslo empanado casero con titaina Fruta de temporada Pan blanco</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 688 h.c. 75,0 lip. 25,8 p. 34,3</p>	9 <p>Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur Patatas tex mex en salsa de queso Solomillo en salsa de manzana y curry con arroz integral Pan de calatrava Pan blanco</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 1185 h.c. 113,0 lip. 50,0 p. 68,6</p>
12 <p>Ensalada con iceberg, apio y pepinillos Sopa harira vegetal Tortilla de pavo Fruta de temporada Pan blanco</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 669 h.c. 67,1 lip. 29,8 p. 31,4</p>	13 <p>Aros de cebolla al horno Ensalada con caballa Paella Fruta de temporada Pan blanco</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 783 h.c. 110,0 lip. 28,7 p. 22,0</p>	14 <p>Ensalada de lechuga, espinaca, manzana, apio y lombarda Puré de calabaza y zanahoria Pavo en salsa de ciruela Fruta de temporada Pan integral</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 708 h.c. 57,8 lip. 31,6 p. 46,9</p>	15 <p>Romance-La dama y el vagabundo Acción-Puños de Hulk Aventura-en la selva Fantasía-golosa Pan blanco</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 1182 h.c. 116,7 lip. 63,2 p. 31,0</p>	16 <p>Humus con palitos de zanahoria Guisado de patata marinero Burrito de carne Fruta de temporada Pan blanco</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 793 h.c. 77,7 lip. 39,4 p. 31,6</p>
19 <p>Ensalada con lechuga, piña y remolacha Lentejas estofadas Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada Pan blanco</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 676 h.c. 79,0 lip. 27,6 p. 23,2</p>	20 <p>Caracolillos a la carbonara Filete de atún encebollado en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 931 h.c. 108,6 lip. 36,9 p. 39,0</p>	21 <p>Ensalada con iceberg, aguacate, maíz y zanahoria Crema de acelgas con picatostes San Jacobo con patatas Fruta de temporada Pan integral</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 951 h.c. 114,1 lip. 45,0 p. 18,5</p>	22 <p>Ensalada de iceberg, apio y lombarda Cazuela de garbanzos con verduras eco Alitas de pollo con rehogado de puerro y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 590 h.c. 70,1 lip. 20,5 p. 28,3</p>	23 <p>Ensalada de lechuga, brotes y zanahoria Sopa de pescado de lonja con arroz Tortilla de queso Yogur artesano Pan blanco</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 802 h.c. 74,2 lip. 37,2 p. 43,3</p>
26 <p>Ensalada con iceberg, mango, col blanca y aceitunas Patatas a lo pobre Hamburguesa de coliflor y queso con hummus de remolacha Fruta de temporada Pan blanco</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 1046 h.c. 96,3 lip. 58,1 p. 31,8</p>	27 <p>Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Crema bretona Rabas rebozadas caseras con dados de boniato Fruta ecológica Pan blanco</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 785 h.c. 86,4 lip. 31,0 p. 35,7</p>	28 <p>Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Paella de verdura Tortilla de jamón Fruta de temporada Pan integral</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 887 h.c. 102,3 lip. 38,9 p. 31,3</p>	29 <p>Ensalada mezclum, tomate y aceitunas Sopa de cocido Came, verdura y garbanzos del cocido Yogur de sabor Pan blanco</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 766 h.c. 96,7 lip. 26,5 p. 32,6</p>	30 <p>Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Macarrones integrales gratinados Lomo asado con salteado campestre Fruta de temporada Pan blanco</p> <p style="text-align: right;">Kcal. 913 h.c. 98,6 lip. 36,2 p. 45,3</p>