Ausolan.

Mayo 2026

Basal

CERVANTES MONOVAR

PRIMARIA
Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 **Festivo**
4 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Lentejas con calabacín y zanahoria Tortilla francesa con dados de boniato Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 909 h.c. 87,5 lip. 45,3 p. 33,7** Patata al horno - Merluza a la naranja - Fruta	5 Ensalada completa con queso fresco, atún y crujiente de cebolla Arroz a banda Yogur de sabor Pan blanco **Kcal. 896 h.c. 120,0 lip. 37,0 p. 21,2** Espárragos salteados - Pollo al horno con boniato - Fruta	6 Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur Potaje de garbanzos Longanizas con salteado mediterráneo Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 964 h.c. 90,8 lip. 50,3 p. 32,5** Ensalada con atún- Fajita de soja texturizada y verdura - Fruta	7 Ensalada de lechuga, tomate y picadillo de variantes Espirales integrales napolitana Abadejo Orly Crudités Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 848 h.c. 97,2 lip. 32,0 p. 39,5** Ensalada de quinoa - Revuelto queso y champiñón - Fruta	8 Ensalada mezclum con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón Crema de zanahoria ecológica Ragú de pavo a la jardinera con daditos de patata Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 813 h.c. 69,8 lip. 40,4 p. 39,9** Ensalada de pasta - Pollo contramuslo con pimiento rojo y cebolla - Fruta
11 Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Sopa de arroz con caldo casero Flamenquines Humus Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 933 h.c. 85,4 lip. 49,4 p. 35,6** Ensalada de pasta- Atún asado en salsa de tomate - Fruta	12 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Crema castellana (puré de garbanzos con patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Magro de jamón en salsa Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 649 h.c. 74,7 lip. 21,2 p. 35,9** Boniato al horno - Pavo al ajillo - Fruta	13 Ensalada con iceberg, aguacate, lombarda y olivas negras Macarrones integrales con salsa de queso Merluza en salsa verde Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 808 h.c. 89,4 lip. 30,7 p. 41,5** Ensalada de queso y frutos secos - Falafel con salsa de yogur - Fruta	14 Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Olleta alicantina con arroz integral Revuelto de huevo con tomate aliñado Fruta ecológica Pan blanco **Kcal. 659 h.c. 71,3 lip. 29,7 p. 23,1** Patata y calabaza hervida - Lenguado en salsa de tomate- Fruta	15 Ensalada al fres-co Tierra cálida Alitas free Cielo helado Pan blanco **Kcal. 539 h.c. 48,9 lip. 27,3 p. 24,5** Crema de verduras - Tortilla de queso - Fruta
18 Ensalada de lechuga, zanahoria y col Lentejas con verduras eco Tortilla de atún Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 745 h.c. 72,1 lip. 32,6 p. 38,4** Boniato asado - Pavo con hierbas, cebolla y ajo - Fruta	19 Ensalada con lechuga, aguacate, y maíz Paella Queso fresco con aceite de albahaca Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 845 h.c. 105,1 lip. 38,2 p. 21,5** Ensalada de patata - Tortilla con setas - Fruta	20 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Garbanzos con espinacas Gallineta en tempura casera con salteado de trigueros, gambas y ajetes Yogur natural con mango triturado Pan integral **Kcal. 792 h.c. 78,6 lip. 31,9 p. 40,0** Estofado de pollo en salsa con arroz - Fruta	21 Ensalada de canónigos, tomate y maíz Hervido (patata, zanahoria y judías verdes) Jamón asado con pimiento Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 652 h.c. 62,3 lip. 30,5 p. 30,3** Hummus de garbanzos y remolacha - Hamburguesa vegetal - Fruta	22 Ensalada pollo con salsa yogur Lasaña casera de boloñesa vegetal con verduras ECO Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 897 h.c. 109,8 lip. 30,7 p. 41,2** Judías verdes estofadas - Salmon - Fruta
25 Ensalada con lechuga, naranja y maíz Puré de calabacín y zanahoria con hierbabuena Albóndigas de vacuno y cerdo al curry Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 807 h.c. 78,2 lip. 44,8 p. 17,8** Ensaladilla - Berenjena con atún gratinada - Fruta	26 Ensalada de canónigos, tomate y maíz Alubias salteadas con verdura Pizza veggie casera Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 821 h.c. 112,4 lip. 25,6 p. 30,4** Ensalada de arroz - Tortilla de cebolla - Fruta	27 Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Guisado de patata marinero Contramuslo al chilindrón con berenjena rehogada Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 888 h.c. 55,2 lip. 45,4 p. 64,4** Ensalada de lentejas - Pannini de verduras - Fruta	28 Ensalada con remolacha y repollo Lentejas ecológicas estofadas con verduras Papillote de salmón con verduras eco Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 765 h.c. 87,3 lip. 28,1 p. 36,7** Bastones de boniato - Pollo Alfredo con Espinacas - Fruta	29 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Arroz con tomate Tortilla con quesito Yogur artesano Pan blanco **Kcal. 899 h.c. 122,8 lip. 32,9 p. 27,4** Ensalada de quinoa - Cerdo agridulce con miel - Fruta

Festivo
100% Vegetal
Día especial
Recomendaciones de cenas

menuo.ausolan.com

Escolar-mes5-lopc-C-entrante-cenas