

Ausolan.

EL TOSSAL

Halal

Enero
2026

PRIMARIA
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 Guacamole casero con nachos Ensalada completa con atún, huevo y crudités Fideuá de marisco Fruta de temporada Pan integral Kcal. 713 h.c. 93,0 lip. 27,7 p. 21,5	8 Ensalada de lechuga, col, manzana y zanahoria Alubias con calabaza eco Contramuslo empanado casero con titaina Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 688 h.c. 75,0 lip. 25,8 p. 34,3	9 Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur Patatas tex mex en salsa de queso <u>Contramuslo de pollo asado</u> con arroz integral Pan de calatrava Pan blanco Kcal. 1008 h.c. 108,2 lip. 41,4 p. 48,6
12 Ensalada con iceberg, apio y pepinillos Sopa harira vegetal Tortilla de pavo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 669 h.c. 67,1 lip. 29,8 p. 31,4	13 Aros de cebolla al horno Ensalada con caballa Paella Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 783 h.c. 110,0 lip. 28,7 p. 22,0	14 Ensalada de lechuga, espinaca, manzana, apio y lombarda Puré de calabaza y zanahoria Pavo en salsa de ciruela Fruta de temporada Pan integral Kcal. 708 h.c. 57,8 lip. 31,6 p. 46,9	15 <u>Espaguetis con albóndigas vegetales en salsa de tomate</u> Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Pop dot chocolate Pan blanco Kcal. 1204 h.c. 121,0 lip. 63,2 p. 33,8	16 Humus con palitos de zanahoria Guisado de patata marinero <u>Fajita de boloñesa de soja</u> Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 672 h.c. 69,0 lip. 28,9 p. 32,0
19 Ensalada con lechuga, piña y remolacha Lentejas con verduras <u>Albóndigas de merluza en salsa de tomate</u> Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 602 h.c. 78,8 lip. 19,8 p. 24,7	20 <u>Caracolillos con pollo en salsa de nata</u> Filete de atún encebollado en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 818 h.c. 108,4 lip. 23,2 p. 42,0	21 Ensalada con iceberg, aguacate, maíz y zanahoria Crema de acelgas con picatostes <u>Tosta casera de atún y queso</u> con patatas Fruta de temporada Pan integral Kcal. 808 h.c. 111,9 lip. 25,5 p. 30,5	22 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 Kcal. 590 h.c. 70,1 lip. 20,5 p. 28,3	23 Ensalada de lechuga, brotes y zanahoria Sopa de pescado de lonja con arroz Tortilla de queso Yogur artesano Pan blanco Kcal. 802 h.c. 74,2 lip. 37,2 p. 43,3
26 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 Kcal. 1024 h.c. 96,3 lip. 55,6 p. 31,8	27 Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Puré de alubias Rabas rebozadas caseras con dados de boniato Fruta ecológica Pan blanco Kcal. 785 h.c. 86,4 lip. 31,0 p. 35,7	28 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Paella de verdura <u>Tortilla de pavo</u> Fruta de temporada Pan integral Kcal. 858 h.c. 103,2 lip. 36,4 p. 28,7	29 Ensalada mezclum, tomate y aceitunas <u>Sopa de boniato</u> <u>Contramuslo de pollo asado</u> Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 578 h.c. 55,1 lip. 27,1 p. 28,9	30 Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Macarrones integrales gratinados <u>Contramuslo de pollo asado</u> con salteado campestre Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 936 h.c. 98,6 lip. 37,7 p. 47,8

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