

Ausolan.

EL TOSSAL

No carne

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 <u>Tortilla de atún</u> con titaina Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 900 h.c. 70,8 lip. 48,4 p. 40,9	9 Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur Patatas tex mex en salsa de queso <u>Tortilla francesa</u> con arroz integral Pan de calatrava Pan blanco Kcal. 1102 h.c. 110,1 lip. 53,0 p. 43,9
12 Ensalada con iceberg, apio y pepinillos Sopa harira vegetal <u>Tortilla francesa</u> Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 683 h.c. 66,7 lip. 33,0 p. 28,2	13 Aros de cebolla al horno Ensalada con caballa <u>Paella de verdura</u> Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 788 h.c. 110,5 lip. 28,7 p. 21,5	14 Ensalada de lechuga, espinaca, manzana, apio y lombarda Puré de calabaza y zanahoria <u>Abadejo a la provenzal</u> Fruta de temporada Pan integral Kcal. 490 h.c. 54,0 lip. 20,3 p. 22,0	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 champiñones</u> Filete de atún encebollado en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 726 h.c. 87,3 lip. 26,0 p. 34,1	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 <u>Hamburguesa vegetal</u> con rehogado de puerro y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 840 h.c. 78,4 lip. 40,2 p. 38,0	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 francesa</u> Fruta de temporada Pan integral Kcal. 872 h.c. 102,8 lip. 39,6 p. 25,5	29 Ensalada mezclum, tomate y aceitunas <u>Sopa de boniato</u> <u>Albóndigas vegetales en salsa con jardinera de verduras</u> Yogur de sabor Pan blanco Kcal. 680 h.c. 71,7 lip. 34,5 p. 20,4	30 Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Macarrones integrales gratinados <u>Hamburguesa vegetal</u> con salteado campestre Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 1150 h.c. 106,9 lip. 56,7 p. 50,2

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