

# Ausolan.

EL TOSSAL

No carne

**Abril**  
**2026**

PRIMARIA

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Festivo	2 Festivo	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Festivo	10 Festivo
13 Sopa harira vegetal Tortilla de queso Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 810 h.c. 74,2 lip. 40,0 p. 36,3	14 Ensalada completa (mezclum, aceituna verde, cebolla, tomate, maíz, atún, queso y zanahoria) <u>Paella de verdura</u> Yogur natural bebible Pan blanco Kcal. 1022 h.c. 116,0 lip. 48,1 p. 28,6	15 Espirales integrales pomodoro Merluza a la romana casera con salteado campestre Fruta de temporada Pan integral Kcal. 764 h.c. 104,8 lip. 24,2 p. 28,5	16 Festivo	17 Festivo
20 Lentejas con verduras <u>Albóndigas vegetales en salsa con jardinera de verduras</u> Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 701 h.c. 83,8 lip. 27,5 p. 26,9	21 Patatas gratinadas con bechamel casera Filete de atún encebollado en salsa de tomate casera Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 716 h.c. 71,5 lip. 28,9 p. 42,0	22 Crema castellana (puré de garbanzos con patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Tortilla francesa Cous cous con calabacín ecológico Fruta de temporada Pan integral Kcal. 860 h.c. 86,3 lip. 40,4 p. 33,6	23 Cuento enredado Leyenda pirata <u>Guisantes salteados con cebolla</u> <u>Bizcocho de cacao (dietas)</u> Pan blanco Kcal. 932 h.c. 118,4 lip. 39,2 p. 22,6	24 Sopa de pescado de lonja con arroz <u>Abadejo al horno</u> con dados de boniato Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 643 h.c. 77,4 lip. 22,7 p. 32,5
27 Lacitos en salsa cremosa de calabaza Hamburguesa de coliflor y queso con judías verdes salteadas con ajito Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 805 h.c. 110,0 lip. 30,2 p. 22,1	28 Crema de legumbres con verduras ecológicas <u>Merluza en salsa verde</u> con patata panadera Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 660 h.c. 80,6 lip. 22,9 p. 28,1	29 <u>Arroz tres delicias vegano</u> Limanda a la andaluza casera con cebolla rehogada Yogur artesano Pan integral Kcal. 813 h.c. 111,9 lip. 26,1 p. 31,5	30 <u>Lentejas con verduras</u> Revuelto de huevo con champiñones Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 650 h.c. 67,7 lip. 29,9 p. 25,9	



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

Juntos en tu día a día  
menuo.ausolan.com

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