

Ausolan.

F C V M^aANGELES
SUAREZ DE
CALDERON

Basal

Enero
2026

PRIMARIA
Comida



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
5	6	7	8	9
		Guacamole casero con nachos Ensalada completa con atún, huevo y crudités Fideuá de marisco Fruta de temporada Pan integral	Ensalada de lechuga, col, manzana y zanahoria Alubias con calabaza eco Contramuslo empanado casero con titaina Fruta de temporada Pan blanco	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
		Kcal. 713 h.c. 93,0 lip. 27,7 p. 21,5	Kcal. 688 h.c. 75,0 lip. 25,8 p. 34,3	Kcal. 1185 h.c. 113,0 lip. 50,0 p. 68,6
12	13	14	15	16
Ensalada con iceberg, apio y pepinillos Sopa de lluvia con caldo casero de carne Tortilla de pavo Fruta de temporada Pan blanco	Aros de cebolla al horno Ensalada con caballa Paella Fruta de temporada Pan blanco	Ensalada de lechuga, espinaca, manzana, apio y lombarda Puré de calabaza y zanahoria Pavo en salsa de ciruela Fruta de temporada Pan integral	Espaguetis con albóndigas en salsa de tomate Nuggets de brócoli y queso Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Pop dot chocolate Pan blanco	Humus con palitos de zanahoria Guisado de patata marinero Burrito de carne Fruta de temporada Pan blanco
Kcal. 580 h.c. 70,9 lip. 20,8 p. 27,1	Kcal. 783 h.c. 110,0 lip. 28,7 p. 22,0	Kcal. 708 h.c. 57,8 lip. 31,6 p. 46,9	Kcal. 1182 h.c. 116,7 lip. 63,2 p. 31,0	Kcal. 823 h.c. 83,7 lip. 39,7 p. 32,4
19	20	21	22	23
Ensalada con lechuga, piña y remolacha Lentejas con verduras Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada Pan blanco	Caracolillos a la carbonara Filete de atún encebollado en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco	Ensalada con iceberg, aguacate, maíz y zanahoria Arroz al horno San Jacobo con patatas Fruta de temporada Pan integral	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	Ensalada de lechuga, brotes y zanahoria Sopa de pescado de lonja con arroz Tortilla de queso Yogur artesano Pan blanco
Kcal. 676 h.c. 79,0 lip. 27,6 p. 23,2	Kcal. 931 h.c. 108,6 lip. 36,9 p. 39,0	Kcal. 1264 h.c. 141,6 lip. 64,0 p. 27,5	Kcal. 590 h.c. 70,1 lip. 20,5 p. 28,3	Kcal. 793 h.c. 73,5 lip. 37,1 p. 43,1
26	27	28	29	30
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	Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Puré de alubias Rabas rebozadas caseras con dados de boniato Fruta ecológica Pan blanco	Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Paella de verdura Tortilla de jamón Fruta de temporada Pan integral	Ensalada mezclum, tomate y aceitunas Sopa de cocido Carne, verdura y garbanzos del cocido Yogur de sabor Pan blanco	Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Macarrones integrales gratinados Lomo asado con salteado campestre Fruta de temporada Pan blanco
Kcal. 1024 h.c. 96,3 lip. 55,6 p. 31,8	Kcal. 785 h.c. 86,4 lip. 31,0 p. 35,7	Kcal. 887 h.c. 102,3 lip. 38,9 p. 31,3	Kcal. 766 h.c. 96,7 lip. 26,5 p. 32,6	Kcal. 913 h.c. 98,6 lip. 36,2 p. 45,3