

# Ausolan.

COLEGIO ABACO  
P.U.

Basal

Mayo  
2026

TURNO INFANTIL

Comida



Festivo

100% Vegetal

Día especial

Todos los menús se sirven con pan

Pan integral miércoles y viernes. Valoración nutricional del menú doble opción en base a ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día  
[menuo.ausolan.com](http://menuo.ausolan.com)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 <b>Festivo</b>
4 Macarrones integrales cabonara Macarrones integrales salteados Revuelto de pavo Ensalada de colores Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 795 h.c. 85,7 lip. 35,6 p. 31,1	5 Alubias pintas con chorizo Puré de alubias pintas Salmón al eneldo Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 822 h.c. 71,8 lip. 36,6 p. 46,4	6 Arroz a banda Arroz hortelana Temera en salsa casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan integral Kcal. 880 h.c. 87,8 lip. 46,2 p. 29,2	7 Crema de verduras Parrillada de verdura Dorada en salsa de limón Patatas al horno Lechuga y maíz Yogur natural Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 513 h.c. 57,5 lip. 20,3 p. 23,7	8 Lentejas con boniato Puré de lentejas Cordon bleu Tomate aliñado Fruta de temporada Pan integral Kcal. 740 h.c. 91,6 lip. 30,0 p. 24,0
11 Ensalada campera Espinacas salteadas con patata Hamburguesa mixta a la plancha Chips de boniato Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 674 h.c. 63,1 lip. 36,1 p. 24,4	12 Menestra de verduras salteada Puré de guisantes Huevos rotos con jamón y patatas Lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 550 h.c. 46,7 lip. 30,7 p. 20,6	13 Arroz integral con tomate Arroz integral salteado Lubina al horno Ensalada de colores Fruta de temporada Pan integral Kcal. 646 h.c. 84,0 lip. 23,3 p. 25,3	14 Sopa de cocido Cocido completo Yogur natural Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 604 h.c. 76,7 lip. 19,4 p. 26,3	15 <b>Festivo</b>
18 Crema de boniato y puerro Chuleta de pavo al ajillo Ensalada de quinoa Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 602 h.c. 71,8 lip. 21,0 p. 30,0	19 Lentejas con arroz integral Ensalada de lentejas Revuelto de trigueros con jamón Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 747 h.c. 86,6 lip. 29,4 p. 32,4	20 Fideua de verduras Pasta al ajillo Bacalao a la madrileña Ensalada verde Fruta de temporada Pan integral Kcal. 661 h.c. 80,4 lip. 22,5 p. 33,9	21 Judías verdes salteadas Coditos con boloñesa de soja texturizada Yogur natural Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 826 h.c. 86,4 lip. 37,4 p. 30,8	22 Alubias pintas con verduras Puré de alubias pintas Merluza a la vizcaina Ensalada de colores Fruta de temporada Pan integral Kcal. 663 h.c. 77,8 lip. 22,0 p. 33,1
25 Arroz con verduras Arroz blanco salteado Huevos con bechamel Ensalada con remolacha Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 692 h.c. 94,5 lip. 25,8 p. 21,6	26 Potaje de garbanzos Garbanzos en vinagreta Lomo en salsa de verduras Patatas fritas Ensalada con zanahoria Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 720 h.c. 73,3 lip. 27,8 p. 41,1	27 Crema de zanahoria Alcachofas al ajillo Pollo asado Cous Cous Lechuga y aceitunas Fruta de temporada Pan integral Kcal. 556 h.c. 80,2 lip. 15,2 p. 23,5	28 Ensalada cesar Brócoli salteado con jamón Alubias estofadas con arroz Yogur natural Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 778 h.c. 82,7 lip. 32,4 p. 33,7	29 Macarrones integrales a la boloñesa Macarrones integrales al ajillo Dorada al horno Ensalada de colores Fruta de temporada Pan integral Kcal. 689 h.c. 83,9 lip. 25,2 p. 29,5