

Ausolan.

COLEGIO ABACO
P.U.

Basal

Junio
2026

TURNO ESCUELA 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

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|--|---|--|---|
| 1 Guisantes salteados con jamón Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 420 h.c. 44,2 lip. 18,7 p. 15,9 | 2 Arroz integral milanese Salmón en salsa de naranja Ensalada del tiempo Bacalao al horno Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 582 h.c. 64,2 lip. 23,7 p. 28,9 | 3 Crema de calabacín Albóndigas a la jardinera Patatas dado fritas Ensalada con aceitunas Fruta de temporada Pan integral Kcal. 457 h.c. 53,0 lip. 22,0 p. 10,9 | 4 Garbanzos estofados Lubina al horno Ensalada verde Yogur natural Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 453 h.c. 46,5 lip. 17,2 p. 26,2 | 5 Ensalada de pasta Pollo a la toscana Champiñón al ajillo Ensalada con zanahoria Fruta de temporada Pan integral Kcal. 450 h.c. 55,1 lip. 15,3 p. 24,3 |
| 8 Arroz tres delicias Lomo de cerdo fresco a la plancha Ensalada de colores Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 542 h.c. 76,0 lip. 15,7 p. 24,8 | 9 Brócoli salteado Merluza al horno con pisto Patatas panaderas Ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 337 h.c. 32,8 lip. 15,3 p. 17,2 | 10 Alubias pintas con verduras Revuelto mixto Ensalada con tomate y remolacha Fruta de temporada Pan integral Kcal. 486 h.c. 50,8 lip. 20,2 p. 22,5 | 11 Espirales integrales carbonara Lomos de caballa en salsa de tomate Ensalada del tiempo Dorada a la plancha Yogur natural Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 568 h.c. 56,0 lip. 23,0 p. 32,9 | 12 Crema de calabaza Lentejas con arroz Fruta de temporada Pan integral Kcal. 430 h.c. 73,2 lip. 8,4 p. 14,2 |
| 15 Menestra de verduras salteada Tortilla francesa Patata asada Tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 369 h.c. 34,9 lip. 19,0 p. 14,9 | 16 Ensalada campera Filete de pavo al ajillo Zanahoria salteada Ensalada con maíz Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 378 h.c. 41,6 lip. 14,0 p. 22,3 | 17 Macarrones integrales amatriciana Dorada en salsa verde Ensalada de colores Fruta de temporada Pan integral Kcal. 505 h.c. 63,4 lip. 19,1 p. 19,2 | 18 Crema parmentier Alubias blancas al curry con cous cous Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 463 h.c. 76,8 lip. 8,6 p. 16,0 | 19 Arroz con tomate Pollo crujiente Ensalada verde Helado de vainilla Pan integral Kcal. 519 h.c. 67,4 lip. 17,8 p. 23,3 |
| 22 Crema de calabacín Lomo adobado a la plancha Cous Cous Ensalada con tomate y remolacha Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 426 h.c. 55,4 lip. 12,9 p. 22,4 | 23 Arroz con verduras Merluza en salsa marinera Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 431 h.c. 64,4 lip. 12,2 p. 17,1 | 24 Lentejas estofadas Tortilla francesa de pavo Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan integral Kcal. 445 h.c. 47,5 lip. 18,9 p. 21,1 | 25 Brócoli ajoarriero Ternera en salsa de verduras Patata asada Ensalada con aceitunas Yogur natural Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 490 h.c. 28,1 lip. 32,5 p. 20,5 | 26 Sopa de ave con pasta Bacalao al ajillo Ensalada de colores Fruta de temporada Pan integral Kcal. 353 h.c. 42,4 lip. 11,6 p. 20,9 |
| 29 Arroz con tomate Albóndigas en salsa de verduras Zanahoria baby salteada Ensalada con maíz Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 519 h.c. 76,8 lip. 17,8 p. 12,2 | 30 Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 433 h.c. 37,8 lip. 26,7 p. 9,0 | | | |