Ausolan.

COLEGIO ABACO P.U.

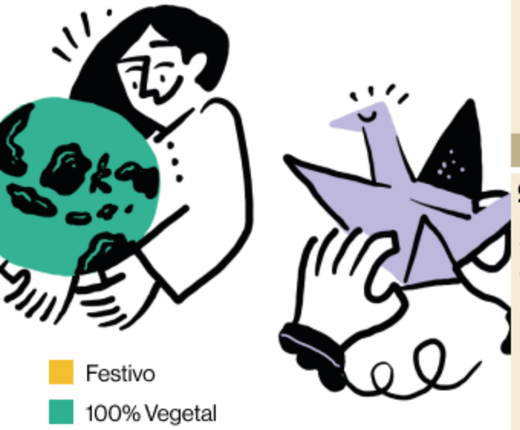
Basal

Noviembre 2026

TURNO ESCUELA INFANTIL

Comida

COLEGIO ÁBACO



- 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. Turno E. Infantil - Ración 1-3 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214. La fruta de Septiembre será: manzana, pera, plátano, melón, sandía y naranja.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **Festivo**	3 Brocoli con queso Brócoli salteado Magro de cerdo en salsa de tomate Arroz salteado Lubina al horno Ensalada con tomate y maiz Fruta de temporada **Kcal. 502 h.c. 44,7 lip. 25,1 p. 24,6**	4 Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada con remolacha y zanahoria Fruta de temporada **Kcal. 470 h.c. 50,6 lip. 19,3 p. 20,8**	5 Macarrones integrales cabonara Macarrones integrales a las hierbas aromáticas Pollo a la provenzal Lechuga iceberg Pollo al ajillo Yogur natural Fruta de temporada **Kcal. 572 h.c. 55,8 lip. 24,6 p. 30,1**	6 Arroz con tomate Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Bacalao al horno Fruta de temporada **Kcal. 575 h.c. 69,4 lip. 22,5 p. 25,0**
9 **Festivo**	10 Judías verdes a la gallega Albóndigas a la jardinera Cous Cous Filete de pollo a la plancha Ensalada con aceitunas Fruta de temporada **Kcal. 474 h.c. 59,3 lip. 19,9 p. 13,0**	11 Arroz con verduras Merluza al ajillo Tomate aliñado Fruta de temporada **Kcal. 420 h.c. 62,8 lip. 12,0 p. 16,5**	12 Lentejas eco con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural Fruta de temporada **Kcal. 482 h.c. 50,4 lip. 21,2 p. 19,3**	13 Sopa de ave con pasta integral Filete de pavo a la plancha Boniato frito Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada **Kcal. 400 h.c. 45,2 lip. 15,6 p. 20,1**
16 Patatas con verduras Huevo revuelto Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada **Kcal. 394 h.c. 42,7 lip. 18,9 p. 14,4**	17 Alubias pintas con verduras Dorada a la plancha Ensalada lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada **Kcal. 405 h.c. 50,4 lip. 12,3 p. 20,3**	18 Crema de zanahoria ecológica Bacalao con fritada Patatas panaderas Ensalada con zanahoria Fruta de temporada **Kcal. 363 h.c. 44,3 lip. 11,6 p. 20,9**	19 Sopa de cocido Cocido completo Yogur natural Fruta de temporada **Kcal. 448 h.c. 56,3 lip. 14,8 p. 19,9**	20 Arroz blanco salteado Pollo asado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada **Kcal. 398 h.c. 62,1 lip. 10,6 p. 15,2**
23 Crema de verduras Lentejas con arroz Fruta de temporada **Kcal. 445 h.c. 76,4 lip. 8,3 p. 14,8**	24 Macarrones integrales a la boloñesa Lubina al horno Ensalada con remolacha y zanahoria Fruta de temporada **Kcal. 457 h.c. 59,8 lip. 13,7 p. 22,9**	25 Arroz blanco salteado Ternera en salsa de verduras Ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Fruta de temporada **Kcal. 543 h.c. 61,8 lip. 26,1 p. 16,9**	26 Judías verdes salteadas con zanahoria Ragout de pavo Puré de patata Yogur natural Fruta de temporada **Kcal. 506 h.c. 43,7 lip. 24,3 p. 26,8**	27 Alubias blancas con verduras Totilla francesa mixta Tomate aliñado Tortilla francesa Fruta de temporada **Kcal. 484 h.c. 50,8 lip. 20,2 p. 22,3**
30 Farfalle "alla norma" Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada **Kcal. 583 h.c. 86,2 lip. 20,0 p. 13,7**				

Escolar-mes5-2-conv