

Ausolan.

COLEGIO ABACO
P.U.

Basal

Octubre 2026

TURNO ESCUELA INFANTIL
Comida



COLEGIO
ABACO



Festivo100% VegetalDía 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
			1 Sopa de cocido Cocido completo Yogur natural Fruta de temporada Kcal. 448 h.c. 56,3 lip. 14,8 p. 19,9	2 Arroz integral al pomodoro y albahaca Lubina al horno con ajada Ensalada lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Kcal. 418 h.c. 58,3 lip. 13,2 p. 17,5
5 Guisante salteado Lacón a la gallega Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada Kcal. 488 h.c. 44,4 lip. 24,5 p. 21,2	6 Crema de zanahoria ecológica Lasaña casera de caballa Ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Dorada a la plancha Fruta de temporada Kcal. 479 h.c. 68,9 lip. 14,8 p. 17,3	7 Arroz con pesto de brócoli Huevo revuelto Tomate aliñado Fruta de temporada Kcal. 512 h.c. 62,8 lip. 22,4 p. 16,0	8 Sopa de ave con fideos Rollitos de lenguado en salsa verde Champiñón al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Fruta de temporada Kcal. 377 h.c. 42,8 lip. 14,9 p. 18,2	9 Coliflor a la carbonara Crema de coliflor Lentejas con arroz Fruta de temporada Kcal. 674 h.c. 79,3 lip. 31,0 p. 18,4
12 Festivo	13 Arroz con tomate Goulash de ternera Calabacín salteado Ensalada con aceitunas Fruta de temporada Kcal. 489 h.c. 66,8 lip. 15,3 p. 22,1	14 Alubias blancas con verduras Merluza a la madrileña Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Kcal. 447 h.c. 49,7 lip. 16,3 p. 22,8	15 Macarrones integrales carbonara Macarrones integrales a las hierbas aromáticas Tortilla francesa de pavo Ensalada con remolacha y zanahoria Yogur natural Fruta de temporada Kcal. 597 h.c. 55,9 lip. 29,5 p. 25,5	16 Puré de boniato y calabaza Ragout de pollo Ensalada lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Kcal. 276 h.c. 42,9 lip. 9,6 p. 5,0
19 Arroz con verduras Huevo revuelto Ensalada con tomate y maíz Fruta de temporada Kcal. 484 h.c. 65,0 lip. 18,7 p. 15,4	20 Alubias pintas con verduras Dorada al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria Fruta de temporada Kcal. 403 h.c. 50,1 lip. 12,3 p. 20,3	21 Brócoli salteado Ragout de pavo Patatas fritas Ensalada con aceitunas Fruta de temporada Kcal. 371 h.c. 32,4 lip. 17,0 p. 22,3	22 Puré de puerro Salmón al horno Ensalada de quinoa y hortalizas Lubina al horno Yogur natural Fruta de temporada Kcal. 531 h.c. 46,2 lip. 25,2 p. 29,1	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Kcal. 411 h.c. 59,8 lip. 11,2 p. 16,0
26 Farfalle al pomodoro y albahaca Bacalao con huevo y patatas Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada Kcal. 465 h.c. 63,8 lip. 16,5 p. 15,7	27 Judías verdes salteadas Filete de pavo a la plancha Ensalada con aceitunas Fruta de temporada Kcal. 379 h.c. 29,8 lip. 20,8 p. 18,8	28 Arroz a la milanesa Arroz blanco salteado Pollo asado Ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Fruta de temporada Kcal. 445 h.c. 63,2 lip. 13,3 p. 19,5	29 Crema de calabacín eco Merluza en salsa americana Cous Cous Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural Fruta de temporada Kcal. 460 h.c. 55,9 lip. 16,1 p. 22,7	30 Patatas fritas Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada Kcal. 371 h.c. 31,9 lip. 22,3 p. 12,4

Escolar-mes5-20ppc-C-convm