Ausolan.

COLEGIO ABACO P.U.

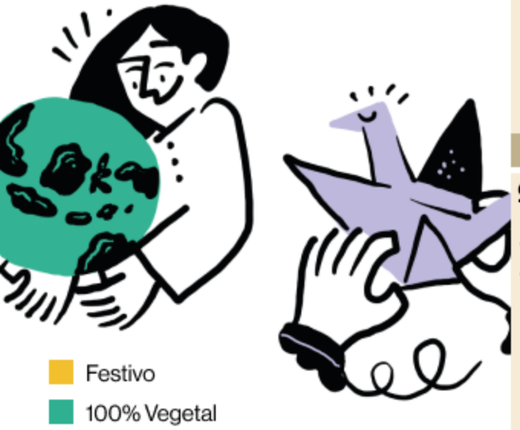
Basal

Noviembre 2026

TURNO 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 Puré de brócoli Magro de cerdo en salsa de tomate Arroz salteado Ensalada con tomate y maíz Fruta de temporada **Kcal. 704 h.c. 59,7 lip. 36,1 p. 34,8**	4 Alubias blancas con verduras Puré de alubias blancas Huevos rotos Ensalada con remolacha y zanahoria Fruta de temporada **Kcal. 704 h.c. 75,4 lip. 29,9 p. 28,1**	5 Macarrones integrales cabonara Macarrones integrales a las hierbas aromáticas Pollo a la provenzal Lechuga iceberg Yogur natural Fruta de temporada **Kcal. 786 h.c. 76,9 lip. 33,6 p. 41,1**	6 Arroz con tomate Arroz blanco salteado Salmón en salsa de naranja Ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Fruta de temporada **Kcal. 813 h.c. 96,8 lip. 31,9 p. 35,3**
9 **Festivo**	10 Judías verdes a la gallega Puré de judías de verdes Albóndigas a la jardinera Cous Cous Ensalada con aceitunas Fruta de temporada **Kcal. 663 h.c. 80,5 lip. 28,4 p. 18,2**	11 Arroz con verduras Arroz blanco salteado Merluza en salsa marinera Tomate aliñado Fruta de temporada **Kcal. 649 h.c. 88,5 lip. 22,5 p. 24,2**	12 Lentejas eco con chorizo Puré de lentejas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural Fruta de temporada **Kcal. 737 h.c. 74,0 lip. 32,0 p. 32,4**	13 Sopa de ave con pasta integral Chuleta de pavo al ajillo Boniato frito Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Fruta de temporada **Kcal. 575 h.c. 61,3 lip. 23,6 p. 28,9**
16 Patatas con magro Patatas con verduras Revuelto de queso Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada **Kcal. 603 h.c. 57,9 lip. 29,6 p. 27,0**	17 Alubias pintas con verduras Puré de alubias pintas Dorada a la plancha Ensalada lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada **Kcal. 568 h.c. 69,0 lip. 17,3 p. 29,0**	18 Crema de zanahoria ecológica Parrillada de verdura Bacalao con fritada Patatas panaderas Ensalada con zanahoria Fruta de temporada **Kcal. 506 h.c. 59,9 lip. 16,2 p. 29,4**	19 Sopa de cocido Cocido completo Yogur natural Fruta de temporada **Kcal. 604 h.c. 76,7 lip. 19,4 p. 26,3**	20 Arroz integral tres delicias Arroz integral salteado Pollo asado Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada **Kcal. 659 h.c. 93,2 lip. 20,0 p. 27,0**
23 Coliflor salteada Lentejas con arroz Fruta de temporada **Kcal. 678 h.c. 88,6 lip. 25,7 p. 20,7**	24 Macarrones integrales a la boloñesa Macarrones integrales al ajillo Lubina al horno Ensalada con remolacha y zanahoria Fruta de temporada **Kcal. 645 h.c. 82,6 lip. 19,6 p. 32,6**	25 Arroz con verduras y salsa de soja Arroz blanco salteado Ternera en salsa de verduras Ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Fruta de temporada **Kcal. 795 h.c. 90,0 lip. 37,0 p. 25,9**	26 Judías verdes salteadas con zanahoria Ragout de pavo Puré de patata Yogur natural Fruta de temporada **Kcal. 693 h.c. 59,1 lip. 33,4 p. 36,2**	27 Alubias blancas con chorizo Puré de alubias blancas Totilla francesa mixta Tomate aliñado Fruta de temporada **Kcal. 730 h.c. 69,7 lip. 32,1 p. 35,8**
30 Farfalle "alla norma" Farfalle salteados Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Fruta de temporada **Kcal. 808 h.c. 118,0 lip. 28,1 p. 18,9**				

Escolar-mes5-2-C-comm