

Ausolan.

COLEGIO ABACO
P.U.

Basal

Octubre
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. 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. 604 h.c. 76,7 lip. 19,4 p. 26,3	2 Arroz integral al pomodoro y albahaca Arroz integral salteado Lubina al horno con ajada Ensalada lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Kcal. 588 h.c. 80,7 lip. 18,7 p. 24,6
5 Guisante salteado Crema de verduras Lacón a la gallega con patatas Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada Kcal. 689 h.c. 60,0 lip. 35,2 p. 30,2	6 Crema de zanahoria ecológica Salteado de verduras Lasaña casera de caballa Ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Fruta de temporada Kcal. 774 h.c. 107,7 lip. 24,3 p. 29,5	7 Arroz integral con pesto de brócoli Arroz integral salteado Huevos rotos con jamón Tomate aliñado Fruta de temporada Kcal. 761 h.c. 85,1 lip. 36,4 p. 22,8	8 Sopa de picadillo Ensalada completa Rollitos de lenguado en salsa verde Champiñón al ajillo Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Fruta de temporada Kcal. 498 h.c. 53,9 lip. 20,1 p. 25,2	9 Coliflor a la carbonara Lentejas con arroz Fruta de temporada Kcal. 945 h.c. 110,3 lip. 43,4 p. 26,0
12 Festivo	13 Arroz tres delicias Arroz blanco salteado Goulash de ternera Calabacín salteado Ensalada con aceitunas Fruta de temporada Kcal. 776 h.c. 106,1 lip. 23,4 p. 35,8	14 Alubias blancas con verduras Puré de alubias blancas Merluza a la madrileña Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Kcal. 629 h.c. 68,1 lip. 23,0 p. 32,4	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. 822 h.c. 77,1 lip. 40,6 p. 34,6	16 Puré de boniato y calabaza Parrillada de verdura Fajitas de pollo Ensalada lechuga, aceitunas y maíz Fruta de temporada Kcal. 560 h.c. 76,9 lip. 17,8 p. 23,0
19 Arroz integral a banda Arroz integral con verdura Revuelto de queso Ensalada con tomate y maíz Fruta de temporada Kcal. 797 h.c. 81,8 lip. 39,2 p. 30,0	20 Alubias pintas con chorizo Puré de alubias pintas Dorada a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria Fruta de temporada Kcal. 614 h.c. 68,6 lip. 20,8 p. 33,1	21 Brócoli salteado Puré de brócoli Chuleta de pavo al ajillo Patatas fritas Ensalada con aceitunas Fruta de temporada Kcal. 547 h.c. 39,1 lip. 29,6 p. 30,1	22 Crema parmentier Alcachofas al ajillo Salmón con salsa de soja y jengibre Ensalada de quinoa y hortalizas Yogur natural Fruta de temporada Kcal. 728 h.c. 63,3 lip. 34,0 p. 40,1	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Kcal. 574 h.c. 82,0 lip. 15,9 p. 22,4
26 Farfalle al pomodoro y albahaca Farfalle salteados Bacalao con huevo y patatas Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada Kcal. 655 h.c. 88,4 lip. 23,4 p. 22,3	27 Judías verdes salteadas Pastel de soja texturizada Fruta de temporada Kcal. 825 h.c. 81,3 lip. 37,2 p. 34,7	28 Arroz integral milanesa Arroz integral salteado Pollo asado al limón Ensalada de lechuga, aceitunas y pepino Fruta de temporada Kcal. 622 h.c. 82,5 lip. 20,2 p. 28,0	29 Crema de calabacín eco Menestra de verduras salteada Merluza en salsa americana Cous Cous Ensalada de lechuga, maíz y remolacha Yogur natural Fruta de temporada Kcal. 618 h.c. 75,8 lip. 21,2 p. 30,2	30 Patatas con bacon y queso Hamburguesa Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Kcal. 950 h.c. 103,5 lip. 45,0 p. 31,3