Ausolan.

Octubre 2026

Basal

COLEGIO CASTELLON ESC. PIAS

PRIMARIA

Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada con brotes de espinacas y queso fresco Crema de calabaza ecológica Muslo de pollo a la provenzal con salteado campestre Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 763 h.c. 63,1 lip. 45,2 p. 25,1** Poké bowl de salmón - Fruta o lácteo	**2** Ensalada con iceberg, aguacate, lombarda y olivas negras Lentejas ecológicas estofadas con verduras Burrito de soja texturizada con humus y aguacate Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 858 h.c. 112,0 lip. 28,8 p. 31,9** Ensalada con pepinillos - Tosta integral con huevo y tomate - Fruta o lácteo
5 Ensalada con lechuga, remolacha y zanahoria Crema de verduras con picatostes Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 643 h.c. 64,3 lip. 35,3 p. 14,7** Brócoli gratinado - Huevo revuelto con zanahoria - Fruta o lácteo	**6** Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Espirales integrales con champiñones en salsa de nata Filete de atún encebollado en salsa de tomate casera Yogur artesano natural Pan blanco **Kcal. 738 h.c. 84,7 lip. 24,5 p. 41,1** Crema de boniato con verduras - Pollo a la plancha - Fruta o lácteo	**7** Ensalada de lechuga y tomate Cazuela de garbanzos con verduras ecológicas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 805 h.c. 92,4 lip. 33,5 p. 29,1** Ensalada de arroz - Lenguado a la plancha - Fruta o lácteo	**8** Ensalada con lechuga, zanahoria, rabanitos y olivas negras Sopa de pescado de lonja con arroz Alitas de pollo con salteado de calabaza Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 670 h.c. 69,4 lip. 33,5 p. 22,8** Ensalada de pepino y tomate - Fajita con soja texturizada - Fruta o lácteo	**9** **Festivo**
12 **Festivo**	**13** Huevos cocidos Ensalada completa con atún y crudités Macarrones integrales gratinados a la boloñesa vegetal Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 845 h.c. 96,0 lip. 32,8 p. 37,4** Panini de verduras - Lubina en salsa verde - Fruta o lácteo	**14** Ensalada mezclum con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón Guisado de pavo con patata, zanahoria y guisantes Rabas rebozadas caseras con salsa de yogur Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 766 h.c. 62,2 lip. 36,0 p. 47,4** Ensalada de garbanzos- Tortilla de coliflor - Fruta o lácteo	**15** Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras Puré de alubias con puerro y calabaza Pollo en salsa de manzana Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 598 h.c. 64,8 lip. 23,8 p. 28,4** Salmorejo - Hamburguesa vegetal - Fruta	**16** Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Paella de marisco con caldo de lonja Revuelto de huevo con champiñones Yogur artesano natural Pan integral **Kcal. 759 h.c. 91,4 lip. 33,0 p. 24,2** Verduras asadas - Solomillo en salsa de pimienta - Fruta
19 Guacamole casero con nachos Ensalada completa con queso fresco, atún y crujiente de cebolla Arroz meloso con garbanzos Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 832 h.c. 90,7 lip. 43,3 p. 17,6** Sopa de estrellas - Revuelto de gambas y ajetes tiernos - Fruta o lácteo	**20** Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Espirales integrales napolitana casera Tortilla francesa con tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 1014 h.c. 98,3 lip. 52,3 p. 34,3** Ensalada de rúcula - Contramuslo de pollo con patatas - Fruta o lácteo	**21** Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lomo al ajillo con salteado campestre Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 674 h.c. 72,7 lip. 24,5 p. 38,2** Ensalada de lechuga romana - Salmón al horno con boniato - Fruta	**22** Ensalada de lechuga, tomate y picadillo de variantes Sopa de arroz con caldo casero Abadejo Orly con pisto Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 639 h.c. 81,8 lip. 22,8 p. 26,3** Verduras al wok - Cerdo agridulce con guisantes - Fruta o lácteo	**23** Ensalada mézclum, tomate y aceitunas Crema de zanahoria ecológica Ragú de contramuslo de pavo a la jardinera (champiñón, puerro, zanahoria, cebolla) con dados de boniato Yogur artesano natural Pan integral **Kcal. 808 h.c. 67,7 lip. 45,0 p. 30,8** Calabaza al horno - Rollito de pollo con queso - Fruta
26 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Guisado de hortalizas Merluza asada con salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 589 h.c. 60,0 lip. 29,0 p. 21,0** Ensalada con pimiento asado - Nuggets de tofu - Fruta o lácteo	**27** Ensalada mézclum, brotes y aceitunas Puré de alubias con puerro y calabaza ecológica Pizza casera barbacoa vegetal Fruta de temporada **Kcal. 786 h.c. 86,5 lip. 30,2 p. 33,7** Patata y coliflor salteado - Pavo en salsa chimichurri - Fruta	**28** Ensalada con iceberg, aguacate, lombarda y olivas negras Sopa de cocido con fideos integrales Carne, verdura y garbanzos del cocido Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 906 h.c. 102,1 lip. 34,5 p. 40,2** Ensalada con naranja - Tortilla de guisantes - Fruta	**29** Arroz con magro en salsa curry Finguers de queso Ensalada con lechuga, piña y maíz Natillas de vainilla Pan blanco **Kcal. 881 h.c. 126,2 lip. 30,9 p. 25,6** Ensalada de quinoa - Dorada a la plancha - Fruta o lácteo	**30** Ensalada de lechuga iceberg, col blanca, brotes de soja, apio y salsa de yogur Garbanzos estofados con verduras Revuelto de huevo con calabacín rehogado Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 664 h.c. 73,8 lip. 28,5 p. 25,1** Sopa de pescado- Brochetas de pollo con verduras - Fruta

Cualquier dieta correspondiente a la etapa infantil tendrá las adaptaciones de textura y presentación de ingredientes necesaria

Festivo · 100% Vegetal · Día especial · Recomendaciones de cenas

menuo.ausolan.com

Escolar-mes5-1opc-C-entrante-cenas