

Ausolan.

CEIP NUESTRA
SEÑORA DEL
REMOLINO

No fresa

Septiembre
2026

TURNO INFANTIL

Comida



Festivo

100% Vegetal

Día especial

Fruta orientativa según estado óptimo de maduración. Fruta de verano: sandía/ melón/nectarina; Invierno: mandarina, naranja, caqui. Agua como única bebida. Elaboramos con sal yodada. Valoración nutricional teórica: Turno infantil - Ración 7-12 años. Menús supervisados: Colegiado MAD01214

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
Arroz con tomate Caballa en aceite Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco	Alubias blancas estofadas Tortilla de jamón cocido Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz <u>Naranja</u> Pan integral	Crema de zanahoria ecológica Pollo asado Cous cous Pera Pan blanco	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Plátano Pan blanco	Judías verdes rehogadas con patatas Croquetas de jamón Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral
Kcal. 660 h.c. 87,7 lip. 20,9 p. 31,5	Kcal. 638 h.c. 70,6 lip. 22,5 p. 33,0	Kcal. 551 h.c. 69,6 lip. 19,9 p. 22,6	Kcal. 851 h.c. 115,0 lip. 25,0 p. 36,9	Kcal. 683 h.c. 63,0 lip. 39,8 p. 15,9
14	15	16	17	18
Puré de verdura ecológico Salmón con eneldo al horno Ensalada de lechuga Manzana Pan blanco	Macarrones integrales con tomate Lentejas estofadas <u>Naranja</u> Pan integral	Ensalada de lechuga, patata, tomate, maíz y zanahoria Pollo al horno con salsa de zanahoria y pimiento Pera Pan blanco	Paella de verdura Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan blanco	Garbanzos estofados con curry Abadejo rebozado Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano Pan integral
Kcal. 580 h.c. 62,8 lip. 23,6 p. 28,1	Kcal. 738 h.c. 118,8 lip. 13,9 p. 29,2	Kcal. 472 h.c. 56,6 lip. 17,7 p. 21,2	Kcal. 775 h.c. 83,8 lip. 37,6 p. 25,7	Kcal. 774 h.c. 90,4 lip. 26,1 p. 42,4
21	22	23	24	25
Brócoli rehogado Huevos fritos Patatas fritas Manzana Pan blanco	Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo <u>Naranja</u> Pan integral	Arroz con tomate Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pera Pan blanco	Lentejas ecológicas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Plátano Pan blanco	Patatas guisadas con verduras Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral
Kcal. 564 h.c. 56,8 lip. 29,1 p. 17,3	Kcal. 793 h.c. 99,3 lip. 25,5 p. 36,3	Kcal. 611 h.c. 90,1 lip. 16,3 p. 27,7	Kcal. 672 h.c. 91,0 lip. 17,3 p. 35,9	Kcal. 562 h.c. 56,4 lip. 26,5 p. 23,9
28	29	30		
Crema de calabacín ecológica Boquerón a la andaluza Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Manzana Pan blanco	Sopa ave con fideo integral Pollo asado Patatas provenzales <u>Naranja</u> Pan integral	Guisantes rehogados Lacón al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pera Pan blanco		
Kcal. 625 h.c. 57,7 lip. 30,8 p. 29,1	Kcal. 565 h.c. 53,8 lip. 29,4 p. 21,9	Kcal. 575 h.c. 57,5 lip. 24,2 p. 29,2		

(*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.