Ausolan.

COLEGIO APOSTOL SANTIAGO

Basal

Octubre 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 Lentejas con boniato Hamburguesa vegetal a la plancha Ensalada de lechuga Plátano Pan blanco **Kcal. 780 h.c. 105,5 lip. 27,6 p. 24,8**	2 Arroz tres delicias (huevo, guisantes, jamón cocido, zanahoria) Tortilla francesa casera Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Yogur natural Pan integral **Kcal. 776 h.c. 81,8 lip. 37,2 p. 29,0**
5 Crema de zanahoria Caballa en aceite Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco **Kcal. 512 h.c. 60,8 lip. 16,3 p. 29,8**	6 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 646 h.c. 78,6 lip. 23,5 p. 27,6**	7 Brócoli rehogado con patatas Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco **Kcal. 477 h.c. 51,5 lip. 16,5 p. 29,9**	8 Arroz integral con verdura Merluza en salsa de tomate y patatas dado Plátano Pan blanco **Kcal. 627 h.c. 98,5 lip. 15,1 p. 25,7**	9 Lentejas con calabaza Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan integral **Kcal. 682 h.c. 68,8 lip. 29,1 p. 32,9**
12 **Festivo**	13 Puré de puerro Albóndigas en salsa de verduras (zanahoria, pimiento) Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 532 h.c. 78,2 lip. 15,5 p. 16,5**	14 Sopa ave con fideo integral Boquerón a la andaluza Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan blanco **Kcal. 648 h.c. 50,4 lip. 34,9 p. 32,9**	15 Patatas guisadas con verduras Pollo al horno con salsa de zanahoria y pimiento Pera Pan blanco **Kcal. 448 h.c. 66,1 lip. 10,5 p. 21,9**	16 Garbanzos con calabaza Huevo revuelto Ensalada de lechuga Plátano Pan integral **Kcal. 671 h.c. 80,8 lip. 23,4 p. 32,1**
19 Macarrones integrales con tomate Merluza rebozada Ensalada de lechuga Manzana Pan blanco **Kcal. 724 h.c. 89,2 lip. 26,4 p. 30,5**	20 Crema de calabacín Magro de cerdo estofado con zanahoria Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 523 h.c. 50,5 lip. 19,8 p. 36,2**	21 Judías verdes rehogadas con patatas Lentejas estofadas con verduras Pera Pan blanco **Kcal. 613 h.c. 88,5 lip. 16,8 p. 22,8**	22 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Pollo al horno con salsa de setas Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Plátano Pan blanco **Kcal. 696 h.c. 105,2 lip. 20,1 p. 24,9**	23 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan integral **Kcal. 644 h.c. 77,4 lip. 22,2 p. 27,9**
26 Arroz con tomate Huevos revueltos con champiñones Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco **Kcal. 730 h.c. 89,5 lip. 31,9 p. 22,3**	27 Alubias pintas a la hortelana Croquetas de bacalao Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 666 h.c. 92,0 lip. 20,8 p. 22,1**	28 Puré de verdura Lacón al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Pera Pan blanco **Kcal. 542 h.c. 62,8 lip. 22,2 p. 22,7**	29 Sopa de cocido con fideos integrales Cocido completo Plátano Pan blanco **Kcal. 722 h.c. 96,0 lip. 23,2 p. 29,9**	30 Purrusalda Palometa con tomate y zanahoria Yogur natural Pan integral **Kcal. 569 h.c. 58,5 lip. 21,8 p. 33,2**

Escolar-mes5-hor