

Ausolan.

COLEGIO SAGRADOS CORAZONES (TORRELAVEGA)

Basal

Octubre 2026

INFANTIL Y PRIMARIA

Comida



Festivo

100% Vegetal

Día especial

*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos *Ausencia de concentrados para caldos u otros potenciadores de sabor *Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. *En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales *El menú incluye agua de grifo accesible para los comensales. *Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan *Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú

Juntos en tu día a día

menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Sopa de verduras Pavo guisado con calabacín y zanahoria salteado de arroz integral Yogur natural sin azúcar Pan integral	2 Lentejas con puerro y calabacín Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Pan blanco
5 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Croquetas caseras de bacalao Patatas fritas Fruta fresca de temporada Pan blanco	6 Alubias de la huerta con calabacín Filete de pollo al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada Pan integral	7 Arroz con tomate Ragout de cerdo con zanahoria y pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan blanco	8 Judías verdes con refrito Taboulé de garbanzos Fruta fresca de temporada Pan integral	9 Macarrones integrales con salsa de tomate casero Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan blanco
12 Festivo	13 Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan integral	14 Crema de calabacín, puerro y cebolla Macarrones integrales a la boloñesa vegetal Fruta de temporada Pan blanco	15 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural sin azúcar Pan integral	16 Menestra de verduras Estofado de pavo con pimientos Patatas panadera Fruta fresca de temporada Pan blanco
19 Judías verdes rehogadas con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Pan blanco	20 Macarrones integrales con sofrito de tomate casero Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan integral	21 Alubias a la jardinera con puerro y calabacín Porciones de salmón en salsa de mostaza y miel Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan blanco	22 Sopa de fideos Filete de ternera empanado Patatas panadera Fruta fresca de temporada Pan integral	23 Lentejas estofadas con puerro y calabacín Arroz con sofrito de tomate casero Fruta fresca de temporada Pan blanco
26 Crema de zanahoria y cebolla Albóndigas vegetales en salsa patatas dado Fruta fresca de temporada Pan blanco	27 Estofado de alubias con zanahoria, calabacín y puerro Bacaladilla a la romana casera Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Pan blanco	28 Paella vegetal Pollo braseado con verduras de temporada Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco	29 Guiso de garbanzos con calabaza y puerro Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Pan integral	30 Macarrones integrales con sofrito de tomate casero Lomo adobado al horno Patatas fritas Fruta fresca de temporada Pan blanco