Ausolan.

MARIANISTAS
DOMINGO LAZARO
LOGROÑO

Basal

Noviembre 2026

Turno primer ciclo infantil 0-3
Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Macarrones integrales con salsa de tomate Hamburguesa en salsa Mandarina Pan integral **Kcal. 442 h.c. 62,9 lip. 12,8 p. 17,9**	**3** Crema de brócoli ecológico Lentejas a la hortelana Manzana Pan blanco **Kcal. 389 h.c. 69,6 lip. 3,3 p. 17,4**	**4** Menestra de verduras de la huerta Tortilla casera de patata Lechuga Plátano Pan blanco **Kcal. 500 h.c. 62,8 lip. 21,0 p. 14,5**	**5** Arroz con verduras y cúrcuma Merluza en salsa verde Lechuga Yogur natural Pan integral **Kcal. 536 h.c. 68,1 lip. 20,0 p. 21,0**	**6** Judía verde con patata Muslo de pollo en salsa con calabaza ecológica Pera Pan blanco **Kcal. 378 h.c. 46,2 lip. 12,5 p. 20,5**
9 Coditos con tomate Limanda rebozada Lechuga Naranja Pan integral **Kcal. 613 h.c. 64,9 lip. 29,4 p. 22,4**	**10** Crema de zanahoria Tortilla casera de patata Lechuga Plátano Pan blanco **Kcal. 492 h.c. 65,2 lip. 20,0 p. 12,9**	**11** Arroz tres delicias Abadejo al horno estilo orio con pimiento verde Mandarina Pan blanco **Kcal. 517 h.c. 71,3 lip. 16,1 p. 22,1**	**12** Judía verde casera Garbanzos viudos Yogur natural Pan integral **Kcal. 466 h.c. 65,1 lip. 10,9 p. 21,9**	**13** Berza con patatas Lomo con tomate Lechuga y zanahoria Manzana Pan blanco **Kcal. 462 h.c. 46,2 lip. 21,7 p. 20,3**
16 Purrusalda Lentejas con boniato ecológico Yogur natural Pan integral **Kcal. 498 h.c. 77,3 lip. 9,1 p. 22,7**	**17** Arroz con calabacín y pimiento rojo ecológicos Filete de pollo en salsa con zanahoria Pera Pan blanco **Kcal. 504 h.c. 75,5 lip. 11,1 p. 26,6**	**18** Crema de verduras Tortilla casera de bacalao y pimiento verde Lechuga Plátano Pan blanco **Kcal. 435 h.c. 61,1 lip. 15,1 p. 14,3**	**19** Macarrones con salsa de tomate Limanda rebozada Lechuga Naranja Pan integral **Kcal. 606 h.c. 63,1 lip. 29,4 p. 22,4**	**20** Panaché de verduras Albóndiga en salsa Lechuga Manzana Pan blanco **Kcal. 449 h.c. 52,7 lip. 18,6 p. 14,4**
23 Crema de calabaza ecológica Tortilla casera de patata Lechuga Yogur natural Pan integral **Kcal. 474 h.c. 47,4 lip. 24,1 p. 15,7**	**24** Macarrones integrales al pisto Merluza en salsa de ajetes frescos Lechuga y zanahoria Plátano Pan blanco **Kcal. 504 h.c. 80,8 lip. 10,6 p. 20,8**	**25** Judía verde con patata Garbanzos guisados con calabacín Naranja Pan blanco **Kcal. 435 h.c. 70,3 lip. 6,8 p. 18,9**	**26** Arroz con salsa de tomate Bacaladilla al horno Lechuga Pera Pan integral **Kcal. 429 h.c. 62,9 lip. 11,9 p. 18,9**	**27** Alubia blanca estilo pocha con pimiento verde ecológico Muslo de pollo asado con champiñones y cilantro Mandarina Pan blanco **Kcal. 526 h.c. 59,9 lip. 15,3 p. 31,6**
30 Arroz con verduras y cúrcuma Salmón al horno Manzana Pan integral **Kcal. 508 h.c. 68,0 lip. 16,8 p. 22,2**				



Festivo
100% Vegetal
Día especial

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Escolar-mes5-top-C-comm