

Ausolan.

COLEGIO LA
ASUNCION
PONFERRADA

Basal

Diciembre
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 🍲 Arroz con sofrito de tomate Jamoncitos de pollo asado al ajo-limón Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Pan integral	2 🌱 Macarrones integrales con tomate Pescadilla a la horno a la gallega Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco	3 🍲 Guiso de garbanzos con calabaza, puerro y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Pan integral	4 Crema de calabacín, patata y cebolla Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Pan blanco
7	8	9 🌱 Crema de zanahoria y cebolla Albóndigas vegetales en salsa Patatas fritas Fruta fresca de temporada Pan blanco	10 🍲 Lentejas estofadas con puerro y calabacín Revuelto de atún Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural sin azúcar Pan integral	11 🌱 Macarrones integrales con tomate Filete de lomo al pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan blanco
14 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Carrilleras de cerdo en salsa de verduras Patatas fritas Fruta fresca de temporada Pan blanco	15 🍲 Lentejas estofadas con calabacín y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Pan integral	16 Arroz con tomate Boquerón en tempura Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco	17 🍲 Alubias de la huerta con puerro y calabacín Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural sin azúcar Pan integral	18 🌱 Macarrones integrales con salsa de tomate casera Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan blanco
21 Arroz con sofrito de tomate casero Contramuslo de pollo braseado con verduras de temporada Fruta fresca de temporada Pan blanco	22	23	24	25
28	29	30	31	