

# Ausolan.

COLEGIO LA  
ASUNCION  
PONFERRADA

Basal

Noviembre  
2026

ESCUELA INFANTIL  
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](http://menuo.ausolan.com)

| Lunes                                                                                                                                           | Martes                                                                                                                                                                                   | Miércoles                                                                                                                                                                        | Jueves                                                                                                                                           | Viernes                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                                                                               | 3<br>Sopa de fideos<br>Cinta de lomo fresca a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta de temporada<br>Pan integral                                                | 4<br>Lentejas estofadas con puerro y zanahoria<br>Tortilla de patata al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca de temporada<br>Pan blanco                           | 5<br>Crema de puerro, coliflor, cebolla y judía verde<br>Jamoncitos de pollo asado<br>Patatas fritas<br>Yogur natural sin azúcar<br>Pan integral | 6<br>Arroz con tomate<br>Bacaladilla a la romana<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br>Fruta fresca de temporada<br>Pan blanco                      |
| 9<br>Puré de calabaza, puerro y zanahoria<br>Albóndigas mixtas a la jardinera<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca de temporada<br>Pan blanco      | 10<br>Arroz con tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca de temporada<br>Pan integral                                                                 | 11<br>Alubias de la huerta con puerro y calabacín<br>Contramuslo de pollo braseado con verduras de temporada<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco | 12<br>Crema de verduras<br>Macarrones integrales a la boloñesa vegetal<br>Yogur natural<br>Pan integral                                          | 13<br>Garbanzos estofados<br>Merluza a la gallega<br>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada<br>Pan blanco             |
| 16<br>Lentejas a la jardinera con puerro y calabacín<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca de temporada<br>Pan blanco | 17<br>Arroz con sofrito de tomate casero<br>Merluza en salsa de calabacín<br>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada<br>Pan integral                        | 18<br>Judías verdes con sofrito de tomate casero<br>Jamoncitos de pollo asado<br>pimientos asados<br>Fruta fresca de temporada<br>Pan blanco                                     | 19<br>Macarrones integrales a la boloñesa vegetal<br>Revuelto de york<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Yogur natural sin azúcar<br>Pan integral  | 20<br>Puré de calabaza, puerro y zanahoria<br>Merluza a la romana casera<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca de temporada<br>Pan blanco |
| 23<br>Sopa de fideos<br>Carrilleras de cerdo en salsa de verduras<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta fresca de temporada<br>Pan blanco    | 24<br>Lentejas a la jardinera con puerro y calabacín<br>Estofado de pavo con pimientos y cebolla<br>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada<br>Fruta fresca de temporada<br>Pan integral | 25<br>Arroz con tomate<br>Limanda en salsa verde<br>Patatas panadera<br>Fruta de temporada<br>Pan blanco                                                                         | 26<br>Crema de zanahoria y cebolla<br>Alubia blanca con boloñesa vegetal<br>Yogur natural<br>Pan integral                                        | 27<br>Macarrones integrales con tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta fresca de temporada<br>Pan blanco                |
| 30<br>Judías verdes y patata con refrito<br>Hamburguesa mixta al horno<br>Patatas fritas<br>Fruta fresca de temporada<br>Pan blanco             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                     |