

Ausolan.

COLEGIO LA
ASUNCION
PONFERRADA

Basal

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