Ausolan.

STA Mª NARANCO

Basal

Noviembre 2026

INFANTIL Y PRIMARIA

Comida

fec Colegio Santa María del Naranco Oviedo

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 **Festivo**	3 **Festivo**	4 **Festivo**	5 Menestra de verduras Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco	6 Lentejas con puerro y calabacín Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Pan blanco
9 Crema de calabaza Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Patatas fritas Fruta fresca de temporada Pan blanco	10 Alubias de la huerta con calabacín Albóndigas de pescado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Pan integral	11 Arroz con tomate Lentejas guisadas con pimentón Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan blanco	12 Judías verdes con refrito Ragout de cerdo con verduras Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan integral	13 Macarrones integrales con salsa de tomate casero Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan blanco
16 Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco	17 Lentejas con puerro, calabacín guisadas con pimentón Delicias de pescado al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan integral	18 Crema de calabacín, puerro y cebolla Macarrones integrales a la boloñesa vegetal Fruta de temporada Pan blanco	19 Patatas con ternera asturiana Tortilla francesa Ensalada de lechuga y tomate Yogur ecológico los caserinos Pan integral	20 Garbanzos estofados Pavo guisado con verdura y patata Fruta fresca de temporada Pan blanco
23 Fréjoles rehogados con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Pan blanco	24 Macarrones integrales con sofrito de tomate casero Jamoncitos de pollo ecológicos asados Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan integral	25 Fabas a la jardinera con puerro y calabacín Barbada fresca al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan blanco	26 Sopa de fideos Estofado de cerdo con calabacín y zanahoria Patatas fritas Fruta fresca de temporada Pan integral	27 Lentejas estofadas con puerro y calabacín Arroz con sofrito de tomate casero Fruta fresca de temporada Pan blanco
30 Crema de zanahoria y cebolla Hamburguesa completa Patatas fritas Fruta fresca de temporada Pan blanco				

Escolar-mes5-1opc-C-sinv