

# Ausolan.

STA Mª NARANCO

Basal

## Octubre 2026

INFANTIL Y PRIMARIA

Comida



Colegio  
Santa María del Naranco

Óviedo



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                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                | 1 <div><div></div><div></div></div> <div>Sopa de verduras</div> <div>Pavo guisado con calabacín y zanahoria</div> <div>salteado de arroz integral</div> <div>Yogur natural sin azúcar</div> <div>Pan integral</div>                    | 2 <div></div> <div>Lentejas con puerro y calabacín</div> <div>Salmon en salsa de cítricos</div> <div>Ensalada de lechuga y aceitunas</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Pan blanco</div>                              |
| 5 <div></div> <div>Puré de calabaza, puerro y zanahoria</div> <div>Huevos al horno con salsa de tomate y orégano</div> <div>Patatas fritas</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Pan blanco</div>             | 6 <div><div></div></div> <div>Alubias de la huerta</div> <div>Álbondigas de pescado</div> <div>Ensalada de lechuga y tomate</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Pan integral</div>                                                                               | 7 <div></div> <div>Arroz con verduras</div> <div>Ragout de cerdo con zanahoria y pimientos</div> <div>Ensalada de lechuga y maíz</div> <div>Yogur natural sin azúcar</div> <div>Pan blanco</div>               | 8 <div><div></div><div></div></div> <div>Judías verdes con refrito</div> <div>Garbanzos con cous cous</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Pan integral</div>                                                               | 9 <div><div></div></div> <div>Macarrones integrales con salsa de tomate casero</div> <div>Merluza a la gallega</div> <div>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Pan blanco</div> |
| 12 <div>Festivo</div>                                                                                                                                                                                                   | 13 <div></div> <div>Arroz con sofrito de tomate casero</div> <div>Hamburguesa mixta a la plancha</div> <div>Ensalada de lechuga y maíz</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Pan blanco</div>                                                                      | 14 <div><div></div><div></div></div> <div>Crema de calabacín, puerro y cebolla</div> <div>Macarrones integrales a la boloñesa vegetal</div> <div>Fruta de temporada</div> <div>Pan blanco</div>                | 15 <div><div></div></div> <div>Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria</div> <div>Tortilla de patata al horno</div> <div>Ensalada de lechuga y tomate</div> <div>Yogur natural sin azúcar</div> <div>Pan integral</div>    | 16 <div></div> <div>Wok de verduras estilo oriental</div> <div>Estofado de pavo con pimientos</div> <div>Patatas panadera</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Pan blanco</div>                                         |
| 19 <div></div> <div>Fréjoles rehogados con salsa de tomate y cebolla</div> <div>Tortilla de patata al horno</div> <div>Ensalada de lechuga y aceitunas</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Pan blanco</div> | 20 <div><div></div><div></div></div> <div>Macarrones integrales con sofrito de tomate casero</div> <div>Jamoncitos de pollo ecológicos asados al limón</div> <div>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Pan integral</div> | 21 <div></div> <div>Fabas a la jardinera con puerro</div> <div>Salmon fresco con salsa de mostaza y miel</div> <div>Ensalada de lechuga y maíz</div> <div>Yogur natural sin azúcar</div> <div>Pan blanco</div> | 22 <div><div></div></div> <div>Sopa de fideos</div> <div>Estofado de cerdo con calabacín y zanahoria</div> <div>Patatas panadera</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Pan integral</div>                                    | 23 <div><div></div></div> <div>Lentejas estofadas con puerro y calabacín</div> <div>Arroz con sofrito de tomate casero</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Pan blanco</div>                                            |
| 26 <div><div></div></div> <div>Crema de zanahoria y cebolla</div> <div>Albóndigas vegetales en salsa patatas dado</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Pan blanco</div>                                      | 27 <div></div> <div>Estofado de fabas con zanahoria y puerro</div> <div>Bacaladilla a la romana casera</div> <div>Ensalada de lechuga y tomate</div> <div>Fruta fresca de temporada</div> <div>Pan blanco</div>                                                              | 28 <div></div> <div>Paella vegetal</div> <div>Pollo braseado con verduras de temporada</div> <div>Ensalada de lechuga y maíz</div> <div>Fruta de temporada</div> <div>Pan blanco</div>                         | 29 <div><div></div></div> <div>Guiso de garbanzos con calabaza, puerro y zan</div> <div>Tortilla francesa</div> <div>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada</div> <div>Yogur ecológico de los caserinos</div> <div>Pan integral</div> | 30 <div>Festivo</div>                                                                                                                                                                                                              |