Ausolan.

FEC STA Mª NARANCO

Basal

Diciembre 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
	1 Fabas estofadas Bacaladilla a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral barra	2 Paella vegetal Pollo ecológico braseado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan blanco	3 Guiso de garbanzos con puerro y zanahoria Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur natural sin azúcar Pan integral	4 Macarrones integrales con sofrito de tomate casero Albóndigas vegetales en salsa Fruta fresca de temporada Pan blanco
7 **Festivo**	8 **Festivo**	9 Arroz con tomate Tortilla francesa de jamón cocido Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco	10 Sopa de verduras Pavo guisado con verduras patatas asadas Yogur natural sin azúcar Pan integral	11 Lentejas a la jardinera Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Pan blanco
14 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Patatas fritas Fruta fresca de temporada Pan blanco	15 Alubias de la huerta Boquerón en tempura Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Pan integral	16 Arroz con verduras Ragout de cerdo con zanahoria y pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur ecológico los caserinos Pan blanco	17 Crema de calabacín ecológico Macarrones integrales a la boloñesa vegetal Fruta fresca de temporada Pan integral	18 Garbanzos a la jardinera Merluza fresca a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan blanco
21 Lentejas con puerro y zanahoria guisadas con pimentón Albóndigas frescas de carne en salsa Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco	22 Crema de verduras Fingers de pollo Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Arroz con leche Pan integral	23 **Festivo**	24 **Festivo**	25 **Festivo**
28 **Festivo**	29 **Festivo**	30 **Festivo**	31 **Festivo**	

Escolar-mes5-1opc-C-sinvn