

Ausolan.

COLEGIO
ARCANGEL
RAFAEL P.U.

Basal

Abril
2026

TURNO INFANTIL
Comida



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Todos los menús se sirven con pan

Pan integral miércoles y viernes. Valoración nutricional del menú doble opción en base a ración 7-12 años.

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		Festivo	Festivo	Festivo
6	7	8	9	10
Festivo	Lentejas con calabaza Puré de lentejas Bacalao rebozado Ensalada de colores Fruta de temporada Pan blanco	Coliflor a la carbonara Coliflor salteada Lomo a la plancha Taboulé Fruta de temporada Pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Yogur natural Fruta de temporada Pan blanco	Arroz integral con tomate Arroz integral salteado Merluza en salsa de cúrcuma Ensalada verde Fruta de temporada Pan integral
	Kcal. 723 h.c. 77,5 lip. 26,3 p. 42,0	Kcal. 962 h.c. 81,4 lip. 54,2 p. 36,7	Kcal. 604 h.c. 76,7 lip. 19,4 p. 26,3	Kcal. 628 h.c. 85,4 lip. 20,7 p. 25,2
13	14	15	16	17
Puré de puerro Parrillada de verdura Albóndigas a la jardinera Cous Cous Ensalada con remolacha Fruta de temporada Pan blanco	Macarrones integrales al pesto de brócoli Macarrones integrales al ajillo Salmón con salsa de soja y jengibre Tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco	Alubias pintas con verduras Puré de alubias pintas Huevos rotos con jamón Fruta de temporada Pan integral	Arroz con verduras y pollo Arroz con verduras Dorada al horno Ensalada de lechuga y pepino Yogur natural Fruta de temporada Pan blanco	Judías verdes a la gallega Puré de judías de verdes Ragout de pavo Ensalada con zanahoria Fruta de temporada Pan integral
Kcal. 719 h.c. 100,7 lip. 24,6 p. 20,4	Kcal. 892 h.c. 93,1 lip. 37,2 p. 42,5	Kcal. 682 h.c. 74,6 lip. 27,4 p. 29,2	Kcal. 706 h.c. 96,5 lip. 22,8 p. 28,3	Kcal. 480 h.c. 47,6 lip. 18,7 p. 30,0
20	21	22	23	24
Guisantes salteados con pavo Puré de guisantes Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan blanco	Arroz tres delicias Arroz blanco salteado Bacalao en salsa de tomate Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan integral	Puré de verduras y acelgas Menestra de verduras salteada Pollo al chilindrón Boniato frito Ensalada con zanahoria Yogur natural Fruta de temporada Pan blanco	Espirales integrales "alla norma" Espirales integrales a las hierbas aromáticas Lubina a la bilbaina Ensalada de colores Fruta de temporada Pan integral
Kcal. 673 h.c. 72,2 lip. 26,8 p. 28,5	Kcal. 893 h.c. 114,6 lip. 31,7 p. 37,6	Kcal. 574 h.c. 82,0 lip. 15,9 p. 22,4	Kcal. 645 h.c. 68,0 lip. 27,9 p. 28,5	Kcal. 746 h.c. 98,7 lip. 23,4 p. 31,9
27	28	29	30	
Brócoli salteado Lasaña casera de caballa Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco	Arroz integral al pomodoro y albahaca Arroz integral salteado Lomo en su jugo Zanahoria salteada Ensalada con aceitunas Fruta de temporada Pan blanco	Patatas a la riojana Patatas con verduras Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral	Alubias blancas con verduras Puré de alubias blancas Filete de pollo al ajillo Ensalada con remolacha Yogur natural Fruta de temporada Pan blanco	
Kcal. 761 h.c. 89,7 lip. 29,4 p. 32,1	Kcal. 639 h.c. 84,1 lip. 20,0 p. 30,3	Kcal. 528 h.c. 59,8 lip. 20,5 p. 26,4	Kcal. 636 h.c. 62,4 lip. 22,1 p. 40,9	