Ausolan.

LEZO HERRI ESKOLA

No cerdo

Noviembre 2026

TURNO INFANTIL

Comida

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Puré de calabaza ecológica Albóndigas de ternera en salsa Patata cuadrada Fruta de temporada Pan **Kcal. 575 h.c. 68,8 lip. 24,4 p. 19,1**	**3** Macarrones integrales con tomate Tortilla campera Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 941 h.c. 114,9 lip. 38,3 p. 30,3**	**4** Lentejas Pure de calabacín ecológico Fruta de temporada Pan **Kcal. 660 h.c. 94,8 lip. 18,6 p. 24,5**	**5** Sopa de cocido con estrellas Filete de pollo a la plancha con patatas Yogur de sabor Pan integral **Kcal. 461 h.c. 66,7 lip. 8,4 p. 30,9**	**6** Paella vegetal Abadejo a la romana Tomate fresco Fruta de temporada Pan **Kcal. 744 h.c. 91,2 lip. 27,4 p. 33,6**
9 Puré de zanahoria ecológica Guisado de ternera con arroz Fruta de temporada Pan **Kcal. 597 h.c. 74,4 lip. 16,3 p. 38,1**	**10** Macarrones con calabacín y setas Atún con tomate Natillas de vainilla Pan integral **Kcal. 743 h.c. 96,8 lip. 22,4 p. 38,7**	**11** Alubias pintas Tortilla de patatas al horno Tomate fresco Fruta de temporada Pan **Kcal. 840 h.c. 100,3 lip. 31,0 p. 32,1**	**12** Porrusalda ecológica Merluza fresca al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 492 h.c. 55,5 lip. 21,4 p. 19,4**	**13** Garbanzos Arroz integral con tomate Fruta de temporada Pan **Kcal. 862 h.c. 140,8 lip. 18,6 p. 28,4**
16 Lentejas Arroz integral con tomate Fruta de temporada Pan **Kcal. 854 h.c. 136,6 lip. 19,7 p. 29,2**	**17** Puré de calabaza ecológica Huevos fritos Ensalada de lechuga y tomate Yogur de sabor Pan integral **Kcal. 593 h.c. 63,7 lip. 29,7 p. 18,0**	**18** Macarrones ecológicos con calabacín y setas Filete ruso de ternera en salsa Fruta de temporada Pan **Kcal. 666 h.c. 89,0 lip. 18,2 p. 35,9**	**19** Alubias blancas Merluza al horno Tomate fresco Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 618 h.c. 76,3 lip. 17,3 p. 31,9**	**20** Marmitako Guisado de ternera con arroz Fruta de temporada Pan **Kcal. 777 h.c. 100,2 lip. 17,8 p. 52,8**
23 Sopa de cocido con estrellas Tortilla de patatas con champiñón Tomate fresco Fruta de temporada Pan **Kcal. 523 h.c. 61,6 lip. 23,2 p. 16,7**	**24** Menestra de verduras Pavo guisado Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pan integral **Kcal. 661 h.c. 53,1 lip. 26,4 p. 50,1**	**25** Garbanzos Bocados vegetales con tomate Fruta de temporada Pan **Kcal. 952 h.c. 97,6 lip. 45,0 p. 35,4**	**26** Arroz integral con tomate Abadejo a la romana Mahonesa Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 818 h.c. 99,1 lip. 31,4 p. 35,8**	**27** Judías verdes ecológicas con patatas Filete de ternera empanado Pimientos rojos Fruta de temporada Pan **Kcal. 760 h.c. 71,8 lip. 38,9 p. 28,1**
30 Paella vegetal Merluza al horno Limón Fruta de temporada Pan **Kcal. 504 h.c. 88,2 lip. 7,5 p. 21,4**				



Festivo
100% Vegetal
Día especial

La bebida que se ofrecerá junto con la comida será agua natural

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

(*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.

Escolar-mes-Hopc-C-comm