Ausolan.

LEZO HERRI ESKOLA

No huevo

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 con tomate dietas Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 759 h.c. 96,8 lip. 27,4 p. 32,0**	**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 ave y cocido con pasta dietas Filete de pollo a la plancha con patatas Yogur de sabor Pan integral **Kcal. 500 h.c. 68,1 lip. 13,2 p. 29,2**	**6** Paella vegetal Abadejo al horno Tomate fresco Fruta de temporada Pan **Kcal. 688 h.c. 88,3 lip. 22,1 p. 34,4**
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 salteados con champiñones y calabacín dietas Atún con tomate Natillas de vainilla Pan integral **Kcal. 849 h.c. 109,5 lip. 30,4 p. 35,3**	**11** Alubias pintas Filete de pollo a la plancha Tomate fresco Fruta de temporada Pan **Kcal. 674 h.c. 77,5 lip. 16,7 p. 46,6**	**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 Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur de sabor Pan integral **Kcal. 627 h.c. 62,8 lip. 27,0 p. 33,6**	**18** Macarrones salteados con champiñones y calabacín dietas Hamburguesas en salsa Fruta de temporada Pan **Kcal. 808 h.c. 107,0 lip. 31,9 p. 23,5**	**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 ave y cocido con pasta dietas Filete ruso de ternera a la plancha Tomate fresco Fruta de temporada Pan **Kcal. 584 h.c. 55,4 lip. 28,0 p. 28,7**	**24** Patatas a la Riojana Pavo guisado Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pan integral **Kcal. 748 h.c. 74,7 lip. 23,9 p. 56,8**	**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 al horno Limón Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 729 h.c. 97,5 lip. 21,8 p. 36,6**	**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