

Ausolan.

LOPE DE VEGA

Basal

Marzo 2026

3º PRIMARIA - BACHILLERATO

Comida



LOPE DE VEGA
INTERNATIONAL SCHOOL
SINCE 1956



Festivo

100% Vegetal

Día especial

Todos los menús se sirven con pan

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Cous cous de verduras con pasas Tagine de pollo con limón y aceitunas Verduras asadas con salsa de yogur Merluza en salsa chermoula Fruta o lácteo Surtido de panes Kcal. 946 h.c. 105,3 lip. 39,9 p. 37,1	3 Arroz milanés Varitas de merluza con zanahoria Lomo adobado a la plancha Fruta o lácteo Surtido de panes Kcal. 1180 h.c. 142,3 lip. 48,0 p. 38,6	4 Macarrones integrales con salsa de queso Salmón al horno Tomate al horno Salchichas de frankfurt Fruta o lácteo Surtido de panes Kcal. 1104 h.c. 105,9 lip. 44,4 p. 63,7	5 Lentejas con chorizo Lomo asado Guisantes salteados con cebolla Tortilla con calabacín Fruta o lácteo Surtido de panes Kcal. 1206 h.c. 111,5 lip. 50,3 p. 65,4	6 Hervido valenciano Tortilla con calabacín con berenjena asada Pollo al chilindrón Pan de calatrava bajo en azúcar Surtido de panes Kcal. 930 h.c. 93,6 lip. 45,0 p. 31,2
9 Guisado de pavo Abadejo al horno con verduras Tortilla de atún Fruta o lácteo Kcal. 772 h.c. 73,5 lip. 30,3 p. 46,0	10 Arroz tres delicias casero Lomo asado con berenjena asada Merluza en salsa de pimiento Fruta o lácteo Kcal. 988 h.c. 112,6 lip. 37,0 p. 48,2	11 Puré de alubias con puerro y calabaza Pizza casera de jamón cocido con champiñones Pollo asado Fruta o lácteo Kcal. 1135 h.c. 122,8 lip. 44,5 p. 53,8	12 Fideuá de marisco Croquetas de jamón con pimiento Fogonero a la provenzal Fruta o lácteo Kcal. 1069 h.c. 137,4 lip. 42,2 p. 28,8	13 Sopa de cocido Carne, verdura y garbanzos del cocido Tomate al horno Tortilla francesa Natillas caseras bajo en azúcar Kcal. 1109 h.c. 122,0 lip. 40,1 p. 56,7
16 Olleta Alicantina Tortilla con champiñones con pimiento Merluza al limón Fruta o lácteo Kcal. 866 h.c. 81,9 lip. 40,7 p. 35,0	17 Sopa de fideos con garbanzos Delicias de bacalao en salsa de manzana con pisto Solomillo asado Fruta o lácteo Kcal. 1231 h.c. 139,9 lip. 51,5 p. 43,5	18 Lacitos boscaiola Rustidera de fogonero Brócoli al vapor Tosta de jamón cocido y queso Fruta o lácteo Kcal. 1872 h.c. 204,8 lip. 84,2 p. 64,5	19 Festivo	
23 Lentejas con verduras San Jacobo Guisantes ecológicos salteados Merluza asada Fruta o lácteo Kcal. 1193 h.c. 121,9 lip. 58,2 p. 34,9	24 Paella Tortilla francesa con zanahoria Longanizas Fruta o lácteo Kcal. 1534 h.c. 138,9 lip. 87,1 p. 44,9	25 Alubias con chorizo Lomo asado con pimiento Hamburguesa de coliflor y queso Fruta o lácteo Kcal. 945 h.c. 87,0 lip. 38,0 p. 53,0	26 Caracolillos a la carbonara Abadejo en salsa verde Brócoli al vapor Pavo en salsa de verduras Fruta o lácteo Kcal. 1134 h.c. 121,7 lip. 51,4 p. 40,9	27 Crema de zanahoria Jamoncitos de pollo al romero Tomate al horno Tortilla con calabacín Bizcocho de cacao (dietas) Surtido de panes Kcal. 857 h.c. 108,7 lip. 33,1 p. 25,5
30 Arroz del señoret con caldo casero Tortilla con champiñones Tomate al horno Empanadillas de atún Fruta o lácteo Surtido de panes Kcal. 1019 h.c. 111,9 lip. 45,2 p. 38,4	31 Crema de legumbres con verduras eco Magro de jamón en salsa Patata al horno Salmón al horno Fruta o lácteo Surtido de panes Kcal. 1255 h.c. 125,7 lip. 54,3 p. 54,3			