Ausolan.

LOPE DE VEGA

Basal

Octubre 2026

3º PRIMARIA - BACHILLERATO

Comida

LOPE DE VEGA INTERNATIONAL SCHOOL
SINCE 1956



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Todos los menús se sirven con pan

En el servicio de hotel se ofertarán postres caseros/helado y gazpacho a diario, también se dispondrá de ensaladilla rusa dos veces por semana

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Crema de legumbres con verduras ecológicas Huevos a la flamenca Pimiento Soja al ajillo Yogur natural **Kcal. 1011 h.c. 97,4 lip. 39,1 p. 55,8**	2 Ensalada de lechuga, zanahoria, col y queso fresco Arroz a banda con bacalao y caldo de lonja Poke bowl de atún Fruta de temporada **Kcal. 851 h.c. 114,2 lip. 28,6 p. 32,9**
5 Crema de calabacín ecológico Burrito de arroz, frijoles y queso con salsa de yogur Tosta de hummus con tomate fresco y aceitunas Fruta de temporada **Kcal. 745 h.c. 103,9 lip. 22,3 p. 29,9**	6 Lentejas estofadas con verduras Tortilla con champiñones Tomate aliñado Tortilla de patata Fruta de temporada **Kcal. 803 h.c. 85,4 lip. 33,9 p. 34,5**	7 Sopa de arroz con caldo casero de pollo y garbanzos Fogonero a la andaluza casera con patatas fritas caseras Merluza al limón Fruta de temporada **Kcal. 946 h.c. 114,4 lip. 34,7 p. 39,4**	8 Macarrones al pesto Solomillo braseado con manzana con verduras Tortilla de queso Yogur natural con plátano **Kcal. 1272 h.c. 116,2 lip. 55,2 p. 73,3**	9 **Festivo**
12 **Festivo**	13 Arroz meloso de verdura Abadejo rebozado casero con berenjena asada Bacalao Fruta de temporada **Kcal. 871 h.c. 117,7 lip. 30,8 p. 28,5**	14 Crema castellana (garbanzos, patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Pollo al chilindrón con zanahoria Tortilla de cebolla Fruta de temporada **Kcal. 816 h.c. 87,6 lip. 32,1 p. 36,8**	15 Guisado de hortalizas Ragout de pavo a la hortelana con verduras Merluza en salsa de pimiento Yogur natural **Kcal. 876 h.c. 63,2 lip. 46,0 p. 47,3**	16 Estofado de alubias con verduras Albóndigas vegetales en salsa con jardinera de verduras con calabacín rehogado Hamburguesa vegetal Fruta de temporada **Kcal. 989 h.c. 97,9 lip. 46,6 p. 35,0**
19 Puré de verduras Pizza veggie casera de soja texturizada Guisantes ecológicos salteados Burrito de soja texturizada con humus y aguacate Fruta de temporada **Kcal. 972 h.c. 135,8 lip. 32,0 p. 28,2**	20 Garbanzos estofados con verduras Tortilla con calabacín con verduras Fogonero asado Fruta de temporada **Kcal. 874 h.c. 90,9 lip. 40,0 p. 31,2**	21 Wok de arroz integral con verduras Pollo al curry Tomate al horno Revuelto con calabacín Fruta de temporada **Kcal. 869 h.c. 104,7 lip. 32,4 p. 36,5**	22 Patatas a lo pobre Merluza a la andaluza casera Pimiento Fogonero asado Yogur natural con mango triturado **Kcal. 756 h.c. 60,4 lip. 43,4 p. 27,0**	23 Sopa harira vegetal Lomo en salsa de verduras con cebolla rehogada Tortilla francesa Fruta de temporada **Kcal. 895 h.c. 88,3 lip. 38,1 p. 42,6**
26 Tiburones con pisto casero de hortalizas Panini de hummus y tomate Crudités Fajita de boloñesa de soja Fruta de temporada **Kcal. 1170 h.c. 148,8 lip. 47,2 p. 30,3**	27 Alubias con verduras de temporada Tortilla de patata Tomate al horno Salmón al horno Fruta de temporada **Kcal. 907 h.c. 89,1 lip. 40,9 p. 38,7**	28 Arroz con tomate Longanizas con cebolla rehogada Tortilla francesa Fruta de temporada **Kcal. 1068 h.c. 135,7 lip. 45,5 p. 27,2**	29 Lentejas ecológicas estofadas con verduras Merluza al limón con champiñones Abadejo en salsa cremosa de calabaza Yogur natural **Kcal. 741 h.c. 70,2 lip. 30,7 p. 40,1**	30 Puré de calabaza y boniato Mordiscos de drácula Kétchup Ojos ensangrentados Fruta de temporada **Kcal. 748 h.c. 65,2 lip. 40,8 p. 27,8**

Escolar-mes5-2opc-C-comvn