Ausolan.

LOPE DE VEGA

Basal

Octubre 2026

INFANTIL - 2º PRIMARIA

Comida

LOPE DE VEGA INTERNATIONAL SCHOOL
SINCE 1956

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada mediterránea con atún Crema de legumbres con verduras ecológicas Huevos a la flamenca Pimiento Yogur natural Pan blanco **Kcal. 832 h.c. 79,2 lip. 32,5 p. 46,3**	**2** Ensalada de lechuga, zanahoria, col y queso fresco Arroz a banda con bacalao y caldo de lonja Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 706 h.c. 90,4 lip. 25,5 p. 27,6**
5 Ensalada de lechuga, tomate y atún Crema de calabacín ecológico Burrito de arroz, frijoles y queso con salsa de yogur Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 735 h.c. 99,2 lip. 22,8 p. 30,3**	**6** Ensalada de brotes de lechugas, col blanca y maíz Lentejas estofadas con verduras Tortilla con champiñones Tomate aliñado Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 621 h.c. 63,4 lip. 26,9 p. 27,5**	**7** Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Sopa de arroz con caldo casero de pollo y garbanzos Fogonero a la andaluza casera con patatas fritas caseras Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 648 h.c. 77,6 lip. 23,8 p. 27,5**	**8** Bastones de pepino y zanahoria Macarrones al pesto Solomillo braseado con manzana con verduras Yogur natural con plátano Pan blanco **Kcal. 1046 h.c. 94,8 lip. 45,4 p. 61,3**	**9** **Festivo**
12 **Festivo**	**13** Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas negras Arroz meloso de verdura Abadejo rebozado casero con berenjena asada Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 682 h.c. 91,9 lip. 24,3 p. 22,5**	**14** Ensalada de lechuga, col lombarda y brotes de judía mungo Crema castellana (garbanzos, patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Pollo al chilindrón con zanahoria Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 618 h.c. 65,1 lip. 24,5 p. 28,7**	**15** Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Guisado de hortalizas Ragout de pavo a la hortelana con verduras Yogur natural Pan blanco **Kcal. 712 h.c. 50,3 lip. 37,6 p. 39,6**	**16** Ensalada iceberg, brotes y aceitunas Estofado de alubias con verduras Albóndigas vegetales en salsa con jardinera de verduras con calabacín rehogado Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 800 h.c. 74,1 lip. 39,7 p. 28,4**
19 Ensalada de verduras de temporada Puré de verduras Pizza veggie casera de soja texturizada Guisantes ecológicos salteados Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 719 h.c. 96,6 lip. 25,5 p. 20,2**	**20** Ensalada de lechuga iceberg, col blanca, brotes de soja y apio Garbanzos estofados con verduras Tortilla con calabacín con verduras Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 669 h.c. 67,7 lip. 31,1 p. 24,3**	**21** Ensalada de lechuga, col lombarda y brotes de judía mungo Wok de arroz integral con verduras Pollo al curry Tomate al horno Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 689 h.c. 81,3 lip. 26,0 p. 30,0**	**22** Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y piña Patatas a lo pobre Merluza a la andaluza casera Pimiento Yogur natural con mango triturado Pan blanco **Kcal. 648 h.c. 49,6 lip. 38,2 p. 23,2**	**23** Ensalada iceberg, brotes y aceitunas Sopa harira vegetal Lomo en salsa de verduras con cebolla rehogada Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 747 h.c. 67,7 lip. 34,0 p. 36,0**
26 Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Tiburones con pisto casero de hortalizas Panini de hummus y tomate Crudités Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 792 h.c. 104,5 lip. 30,4 p. 20,2**	**27** Ensalada de tomate, cebolla, huevo, atún y aceituna Alubias con verduras de temporada Tortilla de patata Tomate al horno Fruta de temporada Pan blanco **Kcal. 738 h.c. 67,4 lip. 35,0 p. 32,5**	**28** Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Arroz con tomate Longanizas con cebolla rehogada Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 846 h.c. 107,6 lip. 36,0 p. 21,5**	**29** Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Lentejas ecológicas estofadas con verduras Merluza al limón con champiñones Yogur natural Pan blanco **Kcal. 599 h.c. 55,1 lip. 25,3 p. 33,1**	**30** Ensalada con aceitunas y remolacha Puré de calabaza y boniato Mordiscos de drácula Kétchup Fruta de temporada Pan integral **Kcal. 636 h.c. 50,2 lip. 37,4 p. 22,5**



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

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

Escolar-mes5-1opc-C-entrante-comn