Ausolan.

LOPE DE VEGA

Basal

Noviembre 2026

3º PRIMARIA - BACHILLERATO

Comida

LOPE DE VEGA INTERNATIONAL SCHOOL
SINCE 1956

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Arroz a banda con bacalao Tortilla con calabacín con zanahoria Fogonero asado Fruta de temporada **Kcal. 1058 h.c. 123,8 lip. 44,7 p. 38,0**	**3** Potaje de garbanzos Lomo en salsa de verduras Pimiento Pizza casera margarita Fruta de temporada **Kcal. 887 h.c. 105,4 lip. 28,2 p. 46,0**	**4** Macarrones integrales con salsa de queso Salmón al horno Tomate al horno Merluza a la andaluza casera Fruta de temporada **Kcal. 927 h.c. 102,1 lip. 35,5 p. 44,6**	**5** Lentejas ecológicas estofadas con verduras Hamburguesa vegetal con guisantes salteados Albóndigas vegetales en salsa con jardinera de verduras Yogur natural con coulis de frutos rojos **Kcal. 993 h.c. 109,9 lip. 41,7 p. 35,4**	**6** Hervido (patata, zanahoria y judías verdes) Pollo al chilindrón con berenjena asada Revuelto de huevo con champiñones Fruta de temporada **Kcal. 724 h.c. 73,6 lip. 34,1 p. 26,2**
9 Guisado de magro Abadejo al horno con verduras Merluza al limón Fruta de temporada **Kcal. 625 h.c. 56,1 lip. 26,9 p. 37,0**	**10** Alubias con verduras de temporada Pavo al ajillo con berenjena asada Tortilla francesa Fruta de temporada **Kcal. 739 h.c. 74,6 lip. 26,8 p. 43,4**	**11** Puré de calabaza ecológica Pizza casera barbacoa vegetal con champiñones Arroz meloso con garbanzos Fruta de temporada **Kcal. 958 h.c. 118,8 lip. 35,5 p. 34,5**	**12** Arroz amb fesols i naps Tortilla de verduras con calabacín rehogado Fogonero a la provenzal Yogur natural **Kcal. 886 h.c. 79,5 lip. 44,3 p. 40,2**	**13** Sopa de cocido con pasta integral Carne, pelota, verdura y garbanzos del cocido Tomate al horno Calamar encebollado Fruta de temporada **Kcal. 1073 h.c. 124,8 lip. 34,6 p. 55,8**
16 Alubias con calabacín y zanahoria Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras Pimiento Merluza en salsa verde Fruta de temporada **Kcal. 980 h.c. 100,0 lip. 45,9 p. 29,8**	**17** Guisado de hortalizas Pollo a la naranja con coliflor al horno Tortilla de queso Fruta de temporada **Kcal. 668 h.c. 61,7 lip. 31,7 p. 31,7**	**18** Espirales integrales al pesto Merluza al limón Brócoli al vapor Abadejo rebozado casero Fruta de temporada **Kcal. 845 h.c. 103,4 lip. 27,7 p. 39,6**	**19** Lentejas ecológicas estofadas con verduras Hojaldre carbonara vegetal con salteado de calabacín ecológico Tosta de hummus con tomate fresco y aceitunas Yogur natural con mango triturado **Kcal. 967 h.c. 103,5 lip. 42,4 p. 35,4**	**20** Arroz al horno Tortilla con zanahoria con verduras Revuelto de trigueros, gambas y ajetes Fruta de temporada **Kcal. 1224 h.c. 121,4 lip. 64,4 p. 37,1**
23 Crema de alubias Lomo asado Tomate al horno Revuelto de huevo Fruta de temporada **Kcal. 732 h.c. 75,4 lip. 28,8 p. 38,3**	**24** Arroz a la cubana con huevo duro Longanizas con zanahoria Calamares en salsa Fruta de temporada **Kcal. 1197 h.c. 119,7 lip. 64,7 p. 32,2**	**25** Lentejas con verduras eco Pizza veggie casera de soja texturizada Guisantes ecológicos salteados Fajita de verduras Fruta de temporada **Kcal. 1028 h.c. 145,0 lip. 29,0 p. 37,6**	**26** Puré de patata Pavo en salsa de frutos rojos Guisantes con jamón Salmón a la naranja Hojaldre de manzana casero **Kcal. 1443 h.c. 121,7 lip. 61,2 p. 89,9**	**27** Sopa de ave con fideos integrales Abadejo rebozado casero con coliflor al horno Merluza asada Fruta de temporada **Kcal. 559 h.c. 73,5 lip. 15,3 p. 28,1**
30 Arroz meloso con magro y verdura Tortilla con calabacín Tomate al horno Merluza asada Fruta de temporada **Kcal. 1029 h.c. 127,1 lip. 42,5 p. 32,6**				



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

Escolar-mes5-2opc-C-comm