Ausolan.

FEC SANTO ANGEL OVIEDO

Basal

Noviembre 2026

INFANTIL Y PRIMARIA

Comida

fec Colegio Santo Ángel de la Guarda Oviedo

Festivo

100% Vegetal

Día especial

*Uso de sal yodada en la elaboración de los platos *Ausencia de concentrados para caldos u otros potenciadores de sabor *Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja. *En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales *El menú incluye agua de grifo accesible para los comensales. *Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de dietistas-nutricionistas de Ausolan *Por causas de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú

Juntos en tu día a día

menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 **Festivo**	3 **Festivo**	4 **Festivo**	5 Menestra de verduras Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco	6 Lentejas con puerro y calabacín Salmón en salsa de cítricos Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Pan blanco
9 Puré de calabaza, puerro y zanahoria Huevos al horno con salsa de tomate y orégano Patatas fritas Fruta fresca de temporada Pan blanco	10 Alubias de la huerta con calabacín Albondigas de pescado Ensalada de lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Pan integral	11 Arroz con verduras Ragout de cerdo con zanahoria y pimientos Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan blanco	12 Judías verdes con refrito Garbanzos con cous cous Fruta fresca de temporada Pan integral	13 Macarrones integrales con salsa de tomate casero Merluza a la gallega Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan blanco
16 Arroz con sofrito de tomate casero Hamburguesa mixta a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Pan blanco	17 Lentejas con puerro, calabacín guisadas con pimentón Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan integral	18 Crema de calabacín, puerro y cebolla Macarrones integrales a la boloñesa vegetal Fruta de temporada Pan blanco	19 Garbanzos estofados con puerro, cebolla y zanahoria Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural sin azúcar Pan integral	20 Wok de verduras estilo oriental Estofado de pavo con pimientos Patatas panadera Fruta fresca de temporada Pan blanco
23 Fréjoles rehogados con salsa de tomate y cebolla Tortilla de patata al horno Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Pan blanco	24 Macarrones integrales con sofrito de tomate casero Jamoncitos de pollo asados al limón Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta fresca de temporada Pan integral	25 Fabas a la jardinera con puerro y calabacín Porciones de salmón en salsa de mostaza y miel Ensalada de lechuga y maíz Yogur natural sin azúcar Pan blanco	26 Sopa de fideos Estofado de cerdo con calabacín y zanahoria Patatas panadera Fruta fresca de temporada Pan integral	27 Lentejas estofadas con puerro y calabacín Arroz con sofrito de tomate casero Fruta fresca de temporada Pan blanco
30 Crema de zanahoria y cebolla Albóndigas vegetales en salsa patatas dado Fruta fresca de temporada Pan blanco				

Escolar-mes5-1opc-C-sinv