

Ausolan.

EL GARCIA PITA

No tomate

Julio
2026

TURNO ESCUELA INFANTIL

Comida



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno escuela infantil, transición y purés - Ración 1-3 años. Según AESAN recomendación nitrato 35 mg. Cuando en el menú se ofrece lechuga de guarnición se recomienda a las familias que en las cenas no den alimentos de hoja verde. Para más información consulte la web <https://menuo.ausolan.com/> y acceda con el código 1354

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|--|--|
| | | 1 <u>Arroz blanco</u> Contramuslo de pollo al horno Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 444 h.c. 68,8 lip. 10,6 p. 19,6 | 2 Crema de calabacín <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 359 h.c. 38,0 lip. 14,7 p. 19,7 | 3 <u>Alubias blancas estofadas - dietas</u> Palometa a la plancha Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Yogur natural Pan integral Kcal. 457 h.c. 47,1 lip. 14,8 p. 30,4 |
| 6 Puré de verdura Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 368 h.c. 42,6 lip. 12,2 p. 22,9 | 7 Garbanzos con arroz Caballa en aceite Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 459 h.c. 54,9 lip. 14,6 p. 26,3 | 8 Brócoli rehogado con patatas <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 318 h.c. 32,4 lip. 12,9 p. 18,7 | 9 <u>Macarrones salteados</u> Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 383 h.c. 57,0 lip. 9,4 p. 18,3 | 10 <u>Alubias pintas con verduras (dieta)</u> Tortilla de patata casera Ensalada de colores Yogur natural Pan integral Kcal. 566 h.c. 59,8 lip. 23,4 p. 24,8 |
| 13 <u>Arroz con champiñones</u> Lomo fresco en salsa de verduras Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 425 h.c. 62,3 lip. 10,1 p. 22,4 | 14 <u>Lentejas estofadas - dietas</u> Merluza en salsa de verdura Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 380 h.c. 56,4 lip. 6,2 p. 23,4 | 15 Judías verdes a la gallega <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de lechuga Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 351 h.c. 34,5 lip. 15,1 p. 19,6 | 16 Ensalada de pasta Tortilla francesa casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 551 h.c. 55,0 lip. 27,6 p. 21,1 | 17 <u>Patatas con verduras - dietas</u> Abadejo rebozado Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan integral Kcal. 405 h.c. 47,5 lip. 14,0 p. 23,0 |
| 20 <u>Arroz con champiñones</u> <u>Hamburguesa mixta a la plancha</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 468 h.c. 65,1 lip. 16,9 p. 15,3 | 21 Brócoli rehogado Ragout de pollo a la cazadora Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 359 h.c. 34,9 lip. 14,7 p. 21,9 | 22 <u>Macarrones salteados</u> Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 383 h.c. 57,0 lip. 9,4 p. 18,3 | 23 Garbanzos estofados Tortilla de patata casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 542 h.c. 67,1 lip. 19,7 p. 21,7 | 24 Puré de calabacín ecológico Daditos de bacalao Ensalada del tiempo Yogur natural Pan integral Kcal. 507 h.c. 46,2 lip. 28,0 p. 17,7 |
| 27 Arroz tres delicias (huevo, guisantes, jamón cocido, zanahoria) Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 431 h.c. 62,9 lip. 12,0 p. 19,3 | 28 Puré de calabaza ecológica <u>Ragout de pollo a la cazadora</u> Yogur natural Pan blanco Kcal. 440 h.c. 43,1 lip. 18,0 p. 25,9 | 29 <u>Lentejas estofadas - dietas</u> Tortilla francesa casera Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 479 h.c. 54,0 lip. 19,3 p. 21,5 | 30 <u>Ensalada de patata - dietas</u> <u>Magro de cerdo en salsa</u> Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 360 h.c. 45,2 lip. 9,9 p. 23,2 | 31 <u>Macarrones salteados</u> <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de colores Helado de vainilla Pan integral Kcal. 474 h.c. 56,5 lip. 16,5 p. 25,5 |

(*) Los platos resaltados en subrayado son la alternativa al menú basal.