

# Ausolan.

EL GARCIA PITA

No carne, huevo, kiwi, leche y derivados

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](https://menuo.ausolan.com)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Arroz con tomate <u>Guisantes rehogados</u> Pera Pan blanco  Kcal. 487 h.c. 78,4 lip. 12,3 p. 14,4	2 Crema de calabacín <u>Merluza en salsa de verdura</u> Plátano Pan blanco  Kcal. 374 h.c. 52,6 lip. 11,3 p. 16,8	3 Alubias blancas estofadas Palometa a la plancha Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral  Kcal. 452 h.c. 45,7 lip. 13,4 p. 31,6
6 Puré de verdura <u>Abadejo al horno</u> Ensalada de lechuga Naranja Pan  Kcal. 340 h.c. 41,1 lip. 10,0 p. 22,2	7 Garbanzos con arroz Caballa en aceite Ensalada del tiempo Manzana Pan  Kcal. 456 h.c. 54,5 lip. 14,4 p. 26,1	8 Brócoli rehogado con patatas <u>Lentejas estofadas - dietas</u> Pera Pan  Kcal. 393 h.c. 60,5 lip. 8,8 p. 15,7	9 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Merluza al horno Ensalada de lechuga Plátano Pan  Kcal. 454 h.c. 70,4 lip. 12,5 p. 16,6	10 Alubias pintas con verduras <u>Palometa al horno</u> Ensalada de colores <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral  Kcal. 485 h.c. 45,2 lip. 17,2 p. 31,5
13 Arroz con tomate <u>Salmón al horno</u> Ensalada de colores Naranja Pan  Kcal. 515 h.c. 62,6 lip. 20,2 p. 21,9	14 Lentejas estofadas Merluza en salsa de verdura Manzana Pan  Kcal. 403 h.c. 55,7 lip. 9,0 p. 23,5	15 Judías verdes a la gallega Palometa con tomate <u>Yogur de soja natural</u> Pan  Kcal. 394 h.c. 30,9 lip. 17,5 p. 25,4	16 <u>Ensalada de pasta sin gluten</u> <u>Alubias blancas estofadas - dietas</u> Ensalada verde Plátano Pan  Kcal. 532 h.c. 90,8 lip. 10,6 p. 15,4	17 Patatas guisadas <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada del tiempo Manzana Pan integral  Kcal. 374 h.c. 43,7 lip. 12,7 p. 21,8
20 Arroz con verdura <u>Abadejo al horno</u> Ensalada de lechuga Naranja Pan  Kcal. 427 h.c. 61,2 lip. 10,7 p. 23,0	21 Brócoli rehogado <u>Palometa con tomate</u> Manzana Pan  Kcal. 355 h.c. 33,9 lip. 15,3 p. 20,5	22 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Merluza al horno Ensalada de lechuga Pera Pan  Kcal. 417 h.c. 61,3 lip. 12,5 p. 15,8	23 <u>Hervido de patata y zanahoria - dieta</u> <u>Garbanzos estofados</u> Ensalada verde Plátano Pan  Kcal. 558 h.c. 80,7 lip. 17,8 p. 15,9	24 Puré de calabacín ecológico <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada del tiempo <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral  Kcal. 408 h.c. 31,4 lip. 18,9 p. 26,4
27 <u>Arroz con maíz y zanahoria</u> Merluza al horno Ensalada de lechuga Naranja Pan  Kcal. 417 h.c. 62,3 lip. 11,5 p. 17,1	28 Puré de calabaza ecológica <u>Palometa al horno</u> Ensalada de lechuga <u>Yogur de soja natural</u> Pan  Kcal. 416 h.c. 37,8 lip. 17,2 p. 25,4	29 Brócoli rehogado <u>Lentejas estofadas con verduras</u> Pera Pan  Kcal. 420 h.c. 60,2 lip. 11,8 p. 16,0	30 <u>Ensalada de patata - dietas</u> <u>Caballa en aceite</u> Ensalada del tiempo Plátano Pan  Kcal. 422 h.c. 55,8 lip. 12,8 p. 22,3	31 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de colores <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral  Kcal. 503 h.c. 53,7 lip. 19,3 p. 26,9

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