

Ausolan.

EI GARCIA PITA

No carne, huevo, kiwi,
leche y derivados

Octubre 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 mas 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 con maíz y zanahoria</u> <u>Guisantes con tomate</u> Plátano Pan blanco Kcal. 500 h.c. 89,6 lip. 8,5 p. 15,1	2 Alubias blancas estofadas Palometa con tomate y zanahoria <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral Kcal. 452 h.c. 46,1 lip. 13,2 p. 31,6
5 Crema de zanahoria ecológica Caballa en aceite Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco Kcal. 367 h.c. 44,8 lip. 11,5 p. 21,0	6 <u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> <u>Garbanzos con fritada</u> <u>Naranja</u> Pan integral Kcal. 366 h.c. 61,1 lip. 7,3 p. 12,9	7 Brócoli rehogado con patatas <u>Alubias blancas estofadas - dietas</u> Pera Pan blanco Kcal. 403 h.c. 63,4 lip. 7,6 p. 16,2	8 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Merluza en salsa de tomate y patatas dado Plátano Pan blanco Kcal. 464 h.c. 78,0 lip. 9,7 p. 18,2	9 <u>Macarrones salteados sin gluten</u> <u>Lentejas estofadas con verduras</u> <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral Kcal. 540 h.c. 76,7 lip. 15,2 p. 20,1
12 Festivo	13 Puré de calabaza <u>Hamburguesa vegetal a la plancha</u> Zanahoria <u>Naranja</u> Pan integral Kcal. 416 h.c. 53,5 lip. 18,6 p. 8,4	14 Arroz con tomate <u>Guisantes rehogados</u> Pera Pan blanco Kcal. 487 h.c. 78,4 lip. 12,3 p. 14,4	15 <u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz <u>Yogur de soja natural</u> Pan blanco Kcal. 400 h.c. 37,0 lip. 18,6 p. 19,7	16 Garbanzos estofados <u>Caballa en aceite</u> Ensalada de lechuga Plátano Pan integral Kcal. 506 h.c. 62,6 lip. 15,7 p. 28,0
19 Crema de calabacín <u>Lentejas estofadas con verduras</u> Manzana Pan blanco Kcal. 415 h.c. 63,8 lip. 10,3 p. 15,2	20 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) <u>Naranja</u> Pan integral Kcal. 465 h.c. 59,9 lip. 15,5 p. 22,5	21 Judías verdes rehogadas con patatas <u>Merluza al horno</u> Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 357 h.c. 37,9 lip. 15,6 p. 16,2	22 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) <u>Guisantes rehogados</u> Plátano Pan blanco Kcal. 503 h.c. 87,0 lip. 10,3 p. 14,8	23 <u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> <u>Alubias blancas estofadas</u> Manzana Pan integral Kcal. 378 h.c. 64,6 lip. 6,1 p. 13,0
26 Arroz con tomate <u>Guisantes rehogados con patatas</u> Manzana Pan blanco Kcal. 514 h.c. 82,0 lip. 13,3 p. 14,9	27 Lentejas estofadas con verduras <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde <u>Naranja</u> Pan integral Kcal. 464 h.c. 53,7 lip. 16,6 p. 24,0	28 Puré de verdura ecológico <u>Rollito de primavera</u> Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Pera Pan blanco Kcal. 497 h.c. 62,3 lip. 22,2 p. 11,5	29 <u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> <u>Garbanzos con fritada</u> Plátano Pan blanco Kcal. 415 h.c. 74,1 lip. 7,0 p. 13,4	30 Brócoli rehogado Abadejo en salsa de verduras <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral Kcal. 350 h.c. 30,0 lip. 12,1 p. 28,0

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