

Ausolan.

El GARCIA PITA

No carne, huevo

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 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 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 Yogur natural Pan integral Kcal. 468 h.c. 49,0 lip. 14,9 p. 30,6
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> Fruta de temporada Pan integral Kcal. 370 h.c. 62,6 lip. 7,2 p. 12,6	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> Yogur natural Pan integral Kcal. 554 h.c. 79,6 lip. 16,9 p. 19,1
12 Festivo	13 Puré de calabaza <u>Hamburguesa vegetal a la plancha</u> Zanahoria Fruta de temporada Pan integral Kcal. 419 h.c. 55,0 lip. 18,5 p. 8,1	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 Yogur natural Pan blanco Kcal. 415 h.c. 39,9 lip. 20,3 p. 18,7	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) Fruta de temporada Pan integral Kcal. 469 h.c. 61,4 lip. 15,4 p. 22,2	21 Judías verdes rehogadas con patatas Hamburguesa vegetal a la plancha Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 421 h.c. 49,4 lip. 20,6 p. 9,1	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 Fruta de temporada Pan integral Kcal. 467 h.c. 55,2 lip. 16,5 p. 23,7	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 Yogur natural Pan integral Kcal. 366 h.c. 32,9 lip. 13,8 p. 27,0

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