

Ausolan.

El GARCIA PITA

No carne, huevo

Septiembre 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	2	3	4
7	8	9	10	11
Arroz con tomate <u>Merluza al horno</u> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco	Crema de zanahoria ecológica <u>Hamburguesa vegetal a la plancha</u> Patatas fritas Fruta de temporada Pan integral	<u>Macarrones salteados sin gluten</u> <u>Alubias blancas estofadas</u> Pera Pan blanco	<u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> <u>Garbanzos con fritada</u> Plátano Pan blanco	Judías verdes rehogadas con patatas Lomos de caballa en salsa de tomate Yogur natural Pan integral
Kcal. 435 h.c. 63,1 lip. 13,3 p. 17,0	Kcal. 478 h.c. 64,5 lip. 19,6 p. 9,6	Kcal. 579 h.c. 99,8 lip. 11,5 p. 15,3	Kcal. 415 h.c. 74,1 lip. 7,0 p. 13,4	Kcal. 418 h.c. 32,2 lip. 19,9 p. 27,1
14	15	16	17	18
Paella de verdura <u>Guisantes rehogados</u> Yogur natural Pan blanco	Patatas guisadas <u>Merluza en salsa de verdura</u> Fruta de temporada Pan integral	Lentejas estofadas con verduras Salmón al horno <u>Ensalada de lechuga</u> Pera Pan blanco	Crema de verdura <u>Macarrones con boloñesa de soja texturizada sin gluten</u> Manzana Pan blanco	<u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Plátano Pan integral
Kcal. 496 h.c. 72,0 lip. 14,1 p. 17,9	Kcal. 320 h.c. 46,6 lip. 7,7 p. 16,4	Kcal. 478 h.c. 53,8 lip. 16,7 p. 27,3	Kcal. 441 h.c. 77,7 lip. 8,8 p. 11,9	Kcal. 404 h.c. 50,9 lip. 13,9 p. 20,9
21	22	23	24	25
Brócoli rehogado <u>Hamburguesa vegetal a la plancha</u> Ensalada de lechuga Manzana Pan blanco	<u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> <u>Garbanzos con fritada</u> Fruta de temporada Pan integral	Arroz con tomate <u>Caballa en aceite</u> <u>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</u> Pera Pan blanco	<u>Crema de calabacín</u> <u>Lentejas estofadas con verduras</u> Plátano Pan blanco	Patatas guisadas con verduras Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan integral
Kcal. 434 h.c. 52,1 lip. 20,1 p. 10,3	Kcal. 370 h.c. 62,6 lip. 7,2 p. 12,6	Kcal. 478 h.c. 65,1 lip. 15,0 p. 22,3	Kcal. 463 h.c. 74,9 lip. 10,6 p. 16,1	Kcal. 432 h.c. 43,2 lip. 19,6 p. 20,4
28	29	30		
Puré de calabacín ecológico <u>Rollito de primavera</u> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco	<u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> <u>Garbanzos estofados - dietas</u> Fruta de temporada Pan integral	Lentejas con calabaza <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco		
Kcal. 471 h.c. 55,1 lip. 23,1 p. 10,8	Kcal. 380 h.c. 64,0 lip. 7,6 p. 12,7	Kcal. 465 h.c. 54,4 lip. 13,9 p. 29,8		

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