

Ausolan.

El GARCIA PITA

No fruta

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 Arroz tres delicias (huevo, guisantes, jamón cocido, zanahoria) Tortilla francesa casera <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Yogur natural</u> Pan blanco Kcal. 560 h.c. 59,8 lip. 26,4 p. 21,7	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 <u>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</u> <u>Yogur natural</u> Pan blanco Kcal. 407 h.c. 40,9 lip. 15,6 p. 25,0	6 Sopa de cocido Cocido completo <u>Yogur natural</u> Pan integral Kcal. 484 h.c. 52,0 lip. 19,8 p. 22,7	7 Brócoli rehogado Escalope de pollo <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Yogur natural</u> Pan blanco Kcal. 418 h.c. 33,9 lip. 19,9 p. 25,5	8 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Merluza en salsa de tomate y patatas dado <u>Yogur natural</u> Pan blanco Kcal. 457 h.c. 63,0 lip. 13,5 p. 21,3	9 Lentejas estofadas Tortilla de patata casera <u>Ensalada de lechuga</u> Yogur natural Pan integral Kcal. 504 h.c. 51,9 lip. 21,4 p. 24,4
12 Festivo	13 Puré de calabaza Albóndigas en salsa de verduras (zanahoria, pimiento) <u>Yogur natural</u> Pan integral Kcal. 358 h.c. 40,3 lip. 16,3 p. 11,8	14 Arroz con tomate Contramuslo de pollo a la plancha <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Yogur natural</u> Pan blanco Kcal. 470 h.c. 58,9 lip. 15,5 p. 24,8	15 Sopa ave con fideos Merluza rebozada <u>Ensalada de lechuga</u> Yogur natural Pan blanco Kcal. 444 h.c. 37,4 lip. 24,0 p. 20,3	16 Garbanzos estofados Tortilla francesa con pavo <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Yogur natural</u> Pan integral Kcal. 554 h.c. 49,0 lip. 27,2 p. 26,2
19 Crema de calabacín Magro de cerdo con tomate, verduras y champiñón <u>Yogur natural</u> Pan blanco Kcal. 558 h.c. 46,9 lip. 22,4 p. 41,2	20 Macarrones con tomate Abadejo rebozado Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) <u>Yogur natural</u> Pan integral Kcal. 554 h.c. 60,6 lip. 21,0 p. 30,4	21 Judías verdes rehogadas con patatas Hamburguesa vegetal a la plancha <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Yogur natural</u> Pan blanco Kcal. 442 h.c. 43,4 lip. 23,7 p. 12,9	22 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras <u>Yogur natural</u> Pan blanco Kcal. 574 h.c. 61,6 lip. 19,8 p. 37,5	23 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata casera <u>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</u> <u>Yogur natural</u> Pan integral Kcal. 497 h.c. 52,2 lip. 19,8 p. 23,7
26 Arroz con tomate Huevos revueltos con champiñones <u>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria</u> <u>Yogur natural</u> Pan blanco Kcal. 556 h.c. 60,5 lip. 26,5 p. 19,8	27 Lentejas estofadas con verduras Merluza rebozada <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Yogur natural</u> Pan integral Kcal. 526 h.c. 51,7 lip. 22,2 p. 28,3	28 Puré de verdura ecológico Lacón al horno <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Yogur natural</u> Pan blanco Kcal. 399 h.c. 39,7 lip. 17,8 p. 19,7	29 Sopa de cocido Cocido completo <u>Yogur natural</u> Pan blanco Kcal. 485 h.c. 52,8 lip. 19,5 p. 22,8	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.