

Ausolan.

El GARCIA PITA

No 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>Delicias de pavo</u> Plátano Pan blanco Kcal. 425 h.c. 75,9 lip. 5,6 p. 19,7	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 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 cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo Fruta de temporada Pan integral Kcal. 457 h.c. 59,4 lip. 15,9 p. 18,1	7 Brócoli rehogado <u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 422 h.c. 41,9 lip. 18,2 p. 22,8	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 Lentejas estofadas <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan integral Kcal. 465 h.c. 48,0 lip. 15,9 p. 30,9
12 Festivo	13 Puré de calabaza Albóndigas en salsa de verduras (zanahoria, pimiento) Fruta de temporada Pan integral Kcal. 322 h.c. 44,6 lip. 12,4 p. 8,0	14 Arroz con tomate Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 449 h.c. 64,9 lip. 12,4 p. 21,0	15 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan blanco Kcal. 425 h.c. 38,4 lip. 21,1 p. 21,1	16 Garbanzos estofados <u>Delicias de pavo</u> Ensalada de lechuga Plátano Pan integral Kcal. 455 h.c. 64,2 lip. 10,6 p. 25,2
19 Crema de calabacín Magro de cerdo con tomate, verduras y champiñón Manzana Pan blanco Kcal. 518 h.c. 50,8 lip. 18,3 p. 37,2	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) Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Plátano Pan blanco Kcal. 581 h.c. 76,6 lip. 16,0 p. 34,4	23 Alubias blancas estofadas <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan integral Kcal. 423 h.c. 51,3 lip. 11,2 p. 26,3
26 Arroz con tomate <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco Kcal. 432 h.c. 63,1 lip. 11,4 p. 20,8	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 Lacón al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Pera Pan blanco Kcal. 391 h.c. 46,5 lip. 15,8 p. 16,0	29 <u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo Plátano Pan blanco Kcal. 502 h.c. 70,9 lip. 15,7 p. 18,9	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.