Ausolan.

EI GARCIA PITA

No carne, huevo

Noviembre 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
2 **Festivo**	3 Crema de zanahoria ecológica Hamburguesa vegetal a la plancha Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Manzana Pan integral **Kcal. 391 h.c. 54,8 lip. 15,1 p. 8,1**	4 Lentejas estofadas Abadejo enharinado (harina de maíz) Ensalada de lechuga Pera Pan blanco **Kcal. 469 h.c. 54,9 lip. 14,5 p. 29,2**	5 Macarrones con tomate sin gluten Merluza al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan blanco **Kcal. 468 h.c. 56,3 lip. 18,1 p. 19,9**	6 Sopa arroz - dietas Alubias pintas con verduras (dieta) Plátano Pan integral **Kcal. 456 h.c. 79,0 lip. 8,1 p. 14,5**
9	10 Judías verdes a la gallega Salmón al horno Ensalada de remolacha (Lechuga, remolacha y zanahoria) Manzana Pan blanco **Kcal. 421 h.c. 36,2 lip. 20,7 p. 22,4**	11 Crema de calabaza Macarrones con boloñesa de lentejas sin gluten Pera Pan blanco **Kcal. 451 h.c. 80,1 lip. 10,6 p. 9,1**	12 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Merluza en salsa de verdura Yogur natural Pan blanco **Kcal. 447 h.c. 62,3 lip. 12,8 p. 21,1**	13 Patatas con calabacín y puerro Alubias blancas estofadas Plátano Pan integral **Kcal. 475 h.c. 82,5 lip. 7,3 p. 16,3**
16 Lentejas estofadas con verduras Lomos de caballa en salsa de tomate Manzana ecológica Pan blanco **Kcal. 441 h.c. 50,9 lip. 12,5 p. 30,1**	17 Arroz con tomate Garbanzos estofados - dietas Naranja Pan integral **Kcal. 506 h.c. 86,1 lip. 10,3 p. 16,0**	18 Puré de alubias blancas Hamburguesa vegetal a la plancha Ensalada de lechuga Pera Pan blanco **Kcal. 480 h.c. 64,8 lip. 16,4 p. 14,7**	19 Brócoli rehogado Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural Pan blanco **Kcal. 370 h.c. 33,1 lip. 16,6 p. 21,2**	20 Puré de verdura Macarrones con boloñesa de soja texturizada sin gluten Plátano Pan integral **Kcal. 487 h.c. 88,0 lip. 9,4 p. 12,7**
23 Crema de calabacín Rollito de primavera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Manzana Pan blanco **Kcal. 491 h.c. 55,7 lip. 24,9 p. 11,0**	24 Arroz con maíz y zanahoria Salmón al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pera Pan integral **Kcal. 507 h.c. 64,9 lip. 17,9 p. 22,9**	25 Macarrones con tomate sin gluten Alubias blancas estofadas Naranja Pan blanco **Kcal. 482 h.c. 84,4 lip. 7,6 p. 15,3**	26 Judías verdes rehogadas con patatas Merluza en salsa de calabacín Yogur natural Pan blanco **Kcal. 398 h.c. 35,5 lip. 18,9 p. 20,5**	27 Sopa de verdura con pasta sin gluten Garbanzos con fritada Plátano Pan integral **Kcal. 414 h.c. 73,3 lip. 7,3 p. 13,3**
30 Crema de zanahoria Macarrones con boloñesa de lentejas sin gluten Manzana Pan blanco **Kcal. 421 h.c. 80,8 lip. 6,4 p. 9,3**				

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

Escolar-mes5-1opc-C-comm