

Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No gluten

Enero
2026

PRIMARIA-SECUNDARIA

Comida



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Festivo	2 Festivo
5 Festivo	6 Festivo	7 Guacamole casero con nachos Ensalada completa con atún, huevo y crudités <u>Aletría de merluza sin gluten</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 715 h.c. 101,8 lip. 23,9 p. 20,7	8 Ensalada de lechuga, col, manzana y zanahoria Alubias con calabaza eco Contramuslo de pollo asado Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 626 h.c. 70,5 lip. 21,4 p. 31,7	9 Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur <u>Patatas en salsa de queso</u> <u>Solomillo asado</u> con arroz integral Zum de naranja <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 743 h.c. 88,6 lip. 28,9 p. 29,1
12 Ensalada con iceberg, apio y pepinillos Olla gitana Revuelto de huevo con bacon Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 505 h.c. 37,1 lip. 34,3 p. 12,0	13 Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Guisado de patata marinero Longanizas Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 820 h.c. 67,8 lip. 47,2 p. 29,4	14 Ensalada de lechuga, espinaca, manzana, apio y lombarda Puré de calabaza y zanahoria Pavo en salsa de ciruela Zum de naranja <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 762 h.c. 72,9 lip. 31,0 p. 44,3	15 <u>Españetes sin gluten con albóndigas en salsa de tomate</u> <u>Abadejo enharinado casero sin gluten</u> Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Yogur natural <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 792 h.c. 94,1 lip. 32,6 p. 27,0	16 Ensalada completa con soja y caballa Arroz caldoso de pollo y verduras Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 514 h.c. 69,1 lip. 19,0 p. 15,0
19 Ensalada con lechuga, piña y remolacha <u>Alubias con verduras de temporada</u> Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 638 h.c. 78,2 lip. 24,0 p. 19,0	20 <u>Macarrones sin gluten a la carbonara</u> Filete de atún encebollado en salsa de tomate Yogur natural <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 898 h.c. 97,5 lip. 40,3 p. 33,1	21 Ensalada con lechuga, aguacate, maíz y zanahoria Puré de puerro <u>Librito de jamón y queso</u> con patatas Zum de naranja <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 608 h.c. 79,5 lip. 19,7 p. 25,4	22 Ensalada de iceberg, apio y lombarda Potaje de garbanzos Alitas de pollo Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 672 h.c. 85,0 lip. 22,3 p. 27,8	23 Ensalada de lechuga, brotes y zanahoria Sopa de pescado de lonja con arroz Tortilla de queso Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 745 h.c. 70,7 lip. 34,9 p. 36,5
26 Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria <u>Macarrones con tomate gratinados</u> Lomo asado Yogur natural <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 919 h.c. 112,2 lip. 33,4 p. 40,1	27 Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Hervido de judías con patata y huevo <u>Calamares a la romana caseros sin gluten</u> Fruta ecológica <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 704 h.c. 79,4 lip. 30,1 p. 25,5	28 Ensalada mezclum, tomate y aceitunas <u>Sopa de cocido sin gluten</u> Carne, verdura y garbanzos del cocido Zum de naranja <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 702 h.c. 81,4 lip. 27,0 p. 27,3	29 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Paella de verdura Revuelto de jamón Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 893 h.c. 105,5 lip. 38,5 p. 28,7	30 Festivo

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