

Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No gluten

Febrero
2026

PRIMARIA-SECUNDARIA

Comida



- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña <u>Alubias con calabacín y zanahoria</u> Tortilla francesa con dados de boniato Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	3 <u>Ensalada de lechuga, tomate y atún</u> Arroz de marisco Jamoncitos de pollo al horno Yogur artesano <u>Pan sin gluten</u>	4 Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur Potaje de garbanzos Hamburguesa de pollo y cerdo a la plancha en salsa de verdura Zumo de naranja <u>Pan sin gluten</u>	5 Ensalada de lechuga, tomate y picadillo de variantes <u>Macarrones pomodoro sin gluten</u> Abadejo a la provenzal Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	6 Ensalada mixta Crema de zanahoria eco Ragú de pavo a la jardinera con daditos de patata Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>
Kcal. 900 h.c. 86,5 lip. 44,6 p. 30,0	Kcal. 907 h.c. 107,0 lip. 36,8 p. 35,2	Kcal. 924 h.c. 106,2 lip. 39,5 p. 29,2	Kcal. 754 h.c. 102,3 lip. 27,2 p. 22,4	Kcal. 1014 h.c. 79,3 lip. 55,6 p. 44,7
9 Ensalada mezclum, soja y aceitunas Guisado de merluza con patata y guisantes Revuelto de huevo con champiñones Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	10 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Olla gitana Lomo adobado a la plancha Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	11 Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Caldo de cocido con pelota Carne, verdura y garbanzos del cocido Zumo de naranja <u>Pan sin gluten</u>	12 Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Arroz meloso de verdura Limanda al horno Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	13 Ensalada arcoiris <u>Macarrones pomodoro sin gluten</u> <u>Croquetas de bacalao</u> Mousse de yogur con sirope de fresa <u>Pan sin gluten</u>
Kcal. 828 h.c. 60,2 lip. 49,1 p. 34,2	Kcal. 377 h.c. 40,4 lip. 15,3 p. 18,1	Kcal. 706 h.c. 79,4 lip. 28,2 p. 28,7	Kcal. 791 h.c. 107,8 lip. 28,1 p. 24,5	Kcal. 999 h.c. 125,2 lip. 43,8 p. 22,0
16 Ensalada de lechuga, zanahoria y col <u>Alubias con verduras de temporada</u> Pollo en su jugo con daditos de patata Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	17 <u>Espaguetis sin gluten con pisto casero de hortalizas</u> Merluza asada Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	18 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Garbanzos con bacalao <u>Calamares a la romana caseros sin gluten</u> Zumo de naranja <u>Pan sin gluten</u>	19 Ensalada con lechuga, aguacate, y maíz Hervido de calabacín con huevo Jamón asado casero con guisantes ecológicos salteados Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	20 Ensalada de brotes Arroz con habichuelas Tortilla de atún Yogur artesano <u>Pan sin gluten</u>
Kcal. 630 h.c. 76,1 lip. 23,3 p. 22,3	Kcal. 847 h.c. 105,0 lip. 34,2 p. 26,9	Kcal. 803 h.c. 98,4 lip. 26,9 p. 35,4	Kcal. 788 h.c. 81,8 lip. 34,8 p. 32,6	Kcal. 1080 h.c. 117,9 lip. 46,6 p. 42,3
23 Ensalada con lechuga, naranja y maíz Sopa con daditos de verduras casera <u>Pizza casera margarita sin gluten</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	24 Ensalada con iceberg, aguacate, lombarda y olivas negras Arroz a la cubana con huevo duro Longanizas Yogur artesano <u>Pan sin gluten</u>	25 Ensalada mezclum, soja y aceitunas Guisado de pollo <u>Gallineta a la andaluza sin gluten</u> Zumo de naranja <u>Pan sin gluten</u>	26 Ensalada con remolacha y repollo Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	27 Ensalada de verduras de temporada Crema bretona Papillote de salmón con verduras Fruta ecológica <u>Pan sin gluten</u>
Kcal. 536 h.c. 60,6 lip. 25,0 p. 15,2	Kcal. 1121 h.c. 109,8 lip. 61,5 p. 29,6	Kcal. 841 h.c. 85,6 lip. 35,9 p. 39,5	Kcal. 634 h.c. 76,6 lip. 24,1 p. 21,3	Kcal. 846 h.c. 93,7 lip. 34,0 p. 34,4

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