

Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No gluten

Marzo
2026

PRIMARIA-SECUNDARIA

Comida



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Ensalada con lechuga, piña y maíz Puré de alubias con puerro y calabaza eco Revuelto de huevo con champiñones con queso fresco Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 843 h.c. 77,4 lip. 42,4 p. 31,9</p>	<p>3</p> <p>Ensalada completa de caballa Arroz meloso con magro y verdura Abadejo al horno Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 792 h.c. 105,9 lip. 24,9 p. 34,8</p>	<p>4</p> <p>Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Olla gitana Rustidera de pollo con verduras Zumo de naranja <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 699 h.c. 87,2 lip. 20,7 p. 34,6</p>	<p>5</p> <p>Bloques de construcción <u>Sopa de ave con estrellas sin gluten</u> <u>Bocadillo completo de hamburguesa de pollo y cerdo (dietas)</u> Fibras esculpidas <u>Bizcocho de cacao (dietas)</u> <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 956 h.c. 118,6 lip. 42,3 p. 22,5</p>	<p>6</p> <p>Ensalada mixta <u>Macarrones pomodoro sin gluten</u> Limanda en salsa verde Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 989 h.c. 113,7 lip. 43,4 p. 33,1</p>
<p>9</p> <p>Ensalada con lechuga, remolacha y zanahoria Hervido de judías con patata y huevo <u>Croquetas de bacalao</u> con salsa deluxe casera Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 744 h.c. 83,7 lip. 34,3 p. 21,7</p>	<p>10</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate Garbanzos con espinacas <u>Pechuga de pavo asada</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 634 h.c. 77,6 lip. 19,6 p. 31,8</p>	<p>11</p> <p><u>Ensalada de lechuga, zanahoria, col y queso fresco</u> Arroz con pollo y verdura Tortilla francesa Zumo de naranja <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 1554 h.c. 231,2 lip. 45,7 p. 52,0</p>	<p>12</p> <p>Ensalada lechuga con tomate y garbanzo crujiente a la vinagreta de limón <u>Macarrones sin gluten con verduras</u> Solomillo asado Bastones de boniato Yogur artesano <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 843 h.c. 115,8 lip. 29,8 p. 24,6</p>	<p>13</p> <p>Ensalada de verduras de temporada <u>Guisado de la huerta con calabacín eco</u> Fogonero a la provenzal Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 559 h.c. 63,2 lip. 23,8 p. 20,3</p>
<p>16</p> <p>Ensalada de iceberg, apio y lombarda <u>Sopa de ave con estrellas sin gluten</u> Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 616 h.c. 81,2 lip. 24,6 p. 12,8</p>	<p>17</p> <p>Ensalada mezclum, maíz, remolacha Arroz meloso de pescado Tortilla con calabacín Fruta ecológica <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 974 h.c. 100,4 lip. 50,4 p. 26,6</p>	<p>18</p> <p>Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras Estofado de ternera a la jardinera con queso fresco Zumo de naranja <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 644 h.c. 62,1 lip. 29,0 p. 31,9</p>	<p>19</p> <p>Festivo</p>	
<p>23</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate <u>Alubias con verduras de temporada</u> <u>Calamares a la romana caseros sin gluten</u> con patatas Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 660 h.c. 81,4 lip. 22,0 p. 28,7</p>	<p>24</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Crema bretona Solomillo de cerdo a la naranja Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 686 h.c. 75,5 lip. 25,4 p. 34,0</p>	<p>25</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Arroz meloso de verdura Salmón a la crema Yogur natural <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 776 h.c. 97,7 lip. 29,6 p. 27,1</p>	<p>26</p> <p>Ensalada con lechuga, tomate y pepino <u>Sopa de ave con estrellas sin gluten</u> Pollo con salsa de miel y mostaza casera Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 517 h.c. 65,7 lip. 19,3 p. 19,3</p>	<p>27</p> <p>Ensalada tricolor <u>Macarrones con tomate gratinados</u> Revuelto de huevo con tomate Fruta ecológica <u>Pan sin gluten</u></p> <p>Kcal. 910 h.c. 100,5 lip. 41,0 p. 33,0</p>
<p>30</p> <p>Festivo</p>		<p>31</p> <p>Festivo</p>		

- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

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