

Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No gluten

Abril
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	3 Festivo
6 Festivo	7 Festivo	8 Festivo	9 Ensalada con brotes de espinacas <u>Garbanzos con boniato</u> Pollo en salsa de verduras Yogur artesano <u>Pan sin gluten</u>	10 Ensalada tricolor Guisado de patata marinero <u>Burrito sin gluten de carne</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>
			Kcal. 866 h.c. 91,3 lip. 37,5 p. 34,0	Kcal. 725 h.c. 73,1 lip. 35,1 p. 26,6
13 Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Arroz con tomate Longanizas Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	14 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña Alubias con verduras de temporada <u>Abadejo al horno</u> Yogur artesano <u>Pan sin gluten</u>	15 Ensalada con lechuga, zanahoria, rabanitos y olivas negras <u>Sopa de ave con estrellas sin gluten</u> Lomo en salsa de verduras Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	16 Ensalada con brotes de espinacas Hervido de judías con patata y huevo Contramuslo de pollo asado con pisto Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	17 Ensalada Cazuela de garbanzos con verduras eco Tortilla con calabacín Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>
Kcal. 952 h.c. 124,3 lip. 40,7 p. 20,9	Kcal. 628 h.c. 76,3 lip. 18,8 p. 31,4	Kcal. 546 h.c. 72,6 lip. 18,6 p. 19,1	Kcal. 717 h.c. 77,4 lip. 32,5 p. 25,3	Kcal. 655 h.c. 74,3 lip. 27,8 p. 21,8
20 Ensalada con lechuga, remolacha y zanahoria <u>Alubias con calabaza eco</u> Tortilla francesa Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	21 Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Hervido de calabacín con huevo Filete de atún encebollado en salsa de tomate casera Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	22 Ensalada con lechuga, zanahoria, rabanitos y olivas negras Sopa de pescado de lonja con arroz Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras Fruta ecológica <u>Pan sin gluten</u>	23 <u>Espaguetis sin gluten con ajo y aceite</u> <u>Croquetas de bacalao</u> Fábula del guisante <u>Bizcocho de cacao (dietas)</u> <u>Pan sin gluten</u>	24 Ensalada de la huerta Crema castellana (puré de garbanzos con patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Alitas de pollo Bastones de boniato Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>
Kcal. 718 h.c. 71,5 lip. 33,1 p. 27,3	Kcal. 728 h.c. 73,7 lip. 30,4 p. 36,7	Kcal. 883 h.c. 88,2 lip. 45,5 p. 24,8	Kcal. 986 h.c. 124,2 lip. 42,7 p. 23,0	Kcal. 682 h.c. 83,2 lip. 24,9 p. 26,1
27 Ensalada mezclum, maíz, remolacha Arroz meloso con magro y verdura Revuelto de huevo con champiñones Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	28 Ensalada con iceberg, mango, lombarda y olivas negras Alubias con calabacín y zanahoria Jamoncito de pollo con salsa barbacoa con patata panadera Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	29 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria <u>Aletria de merluza sin gluten</u> Guacamole casero con nachos Yogur artesano <u>Pan sin gluten</u>	30 Ensalada de lechuga y tomate Garbanzos a la riojana Lomo al romero Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	
Kcal. 884 h.c. 110,9 lip. 36,4 p. 26,6	Kcal. 770 h.c. 92,0 lip. 29,2 p. 26,8	Kcal. 722 h.c. 108,0 lip. 22,1 p. 19,6	Kcal. 760 h.c. 79,0 lip. 29,6 p. 39,9	

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