

Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No gluten

Mayo
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
4 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña <u>Garbanzos estofados con verduras</u> Tortilla francesa Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	5 <u>Ensalada de lechuga, zanahoria, col y queso fresco</u> Arroz con tomate Longanizas Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	6 Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur Olla gitana <u>Merluza a la andaluza casera sin gluten</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	7 Ensalada de lechuga, tomate y picadillo de variantes <u>Espirales sin gluten en salsa de tomate</u> Abadejo a la provenzal Yogur artesano <u>Pan sin gluten</u>	8 Ensalada tricolor Crema de zanahoria ecológica Ragú de pavo a la jardinera Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>
Kcal. 815 h.c. 80,1 lip. 39,4 p. 29,3	Kcal. 958 h.c. 120,6 lip. 41,5 p. 24,3	Kcal. 684 h.c. 77,7 lip. 26,2 p. 27,9	Kcal. 767 h.c. 102,5 lip. 27,3 p. 25,2	Kcal. 663 h.c. 60,4 lip. 30,4 p. 33,7
11 Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Arroz a banda con bacalao <u>Croquetas de bacalao</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	12 Ensalada con iceberg, zanahoria y pepinillos Alubias con verduras de temporada Revuelto con calabacín Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	13 Ensalada con iceberg, aguacate, lombarda y olivas negras <u>Espirales sin gluten salteadas</u> Merluza en salsa verde Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	14 Ensalada de espinacas, manzana y remolacha Crema castellana (puré de garbanzos con patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Magro de jamón en salsa Fruta ecológica <u>Pan sin gluten</u>	15 Ensalada al fres-co Patatas a la riojana Alitas de pollo Cielo helado <u>Pan sin gluten</u>
Kcal. 946 h.c. 116,4 lip. 36,8 p. 36,2	Kcal. 716 h.c. 72,1 lip. 33,2 p. 25,7	Kcal. 619 h.c. 93,3 lip. 19,8 p. 15,4	Kcal. 656 h.c. 77,2 lip. 21,2 p. 33,5	Kcal. 544 h.c. 51,1 lip. 27,3 p. 21,7
18 Ensalada de lechuga, zanahoria y col <u>Alubias con calabaza eco</u> Tortilla de atún Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	19 Ensalada con lechuga, aguacate, y maíz Paella Limanda al horno Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	20 Ensalada de lechuga, zanahoria y piña <u>Espaguetis sin gluten con pisto casero de hortalizas</u> Lomo asado Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	21 Ensalada de canónigos, tomate y maíz Hervido de judías con patata y huevo Merluza al limón Yogur artesano <u>Pan sin gluten</u>	22 Ensalada de lechuga romana, tomate y aceitunas verdes laminadas <u>Sopa de cocido sin gluten</u> Carne, verdura y garbanzos del cocido Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>
Kcal. 755 h.c. 71,1 lip. 34,2 p. 34,4	Kcal. 787 h.c. 106,3 lip. 28,8 p. 24,9	Kcal. 770 h.c. 103,2 lip. 27,6 p. 24,4	Kcal. 710 h.c. 80,2 lip. 30,4 p. 25,5	Kcal. 658 h.c. 90,2 lip. 19,8 p. 25,3
25 Ensalada con lechuga, naranja y maíz Puré de calabacín y zanahoria con hierbabuena Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa con jardinera de verduras Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	26 Ensalada de canónigos (queso feta, rúcula, cebolla y tomate) Alubias con verduras de temporada <u>Tosta de jamón cocido sin gluten</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	27 Ensalada mezclum, brotes y aceitunas Guisado de patata marinero Jamoncito de pollo con salsa barbacoa Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u>	28 Ensalada con remolacha y repollo Olla gitana Papillote de salmón con verduras eco Yogur artesano <u>Pan sin gluten</u>	29 Festivo
Kcal. 809 h.c. 80,2 lip. 44,8 p. 15,0	Kcal. 721 h.c. 104,2 lip. 19,7 p. 25,0	Kcal. 683 h.c. 61,4 lip. 33,4 p. 31,9	Kcal. 815 h.c. 95,4 lip. 28,2 p. 36,7	

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