Ausolan.

Octubre 2026

No gluten

C.E. SAMANIEGO

PRIMARIA-SECUNDARIA
Comida

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Ensalada de lechuga, tomate y apio Macarrones sin gluten con atún Fajita sin gluten de boloñesa de soja Yogur artesano natural Pan sin gluten **Kcal. 777 h.c. 96,5 lip. 29,9 p. 26,2**	**2** Ensalada tricolor Arroz a banda con bacalao y caldo de lonja Tortilla francesa Fruta de temporada Pan sin gluten **Kcal. 896 h.c. 102,4 lip. 37,6 p. 36,3**
5 Ensalada de lechuga, tomate, col blanca y maíz Guisado de verduras con guisantes Fogonero a la provenzal Fruta de temporada Pan sin gluten **Kcal. 479 h.c. 66,6 lip. 12,5 p. 22,6**	**6** Ensalada iceberg, brotes y aceitunas Lentejas con verduras Pavo al ajillo Fruta de temporada Pan sin gluten **Kcal. 771 h.c. 70,7 lip. 35,4 p. 37,6**	**7** Ensalada de lechuga romana, tomate y zanahoria Arroz meloso de verdura Pizza sin gluten con soja texturizada casera Fruta de temporada **Kcal. 752 h.c. 122,2 lip. 21,9 p. 13,0**	**8** Ensalada de lechuga, tomate, apio y aceitunas Sopa de cocido sin gluten Carne, verdura y garbanzos del cocido Yogur artesano natural Pan sin gluten **Kcal. 664 h.c. 98,5 lip. 14,1 p. 30,0**	**9** Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Alubias con verduras de temporada Revuelto de huevo con champiñones Fruta de temporada Pan sin gluten **Kcal. 592 h.c. 66,7 lip. 24,8 p. 20,0**
12 **Festivo**	**13** Ensalada con lechuga, maíz y zanahoria Crema castellana (garbanzos, patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Tortilla de queso Fruta de temporada Pan sin gluten **Kcal. 745 h.c. 75,1 lip. 32,0 p. 34,9**	**14** Ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria Macarrones sin gluten con atún (dietas) Alitas de pollo Fruta de temporada Pan sin gluten **Kcal. 715 h.c. 95,0 lip. 25,8 p. 24,5**	**15** Ensalada con iceberg, apio y pepinillos Hervido de judías con patata y huevo Merluza en salsa verde Yogur artesano Pan sin gluten **Kcal. 629 h.c. 73,8 lip. 26,5 p. 20,6**	**16** Ensalada completa de atún y maíz con quesito Lentejas con arroz y verduras Fruta de temporada Pan sin gluten **Kcal. 690 h.c. 76,6 lip. 27,2 p. 30,8**
19 Ensalada con lechuga, lombarda y pipas en salsa de yogur Puré de calabaza y boniato Magro de jamón en salsa Fruta de temporada Pan sin gluten **Kcal. 713 h.c. 59,5 lip. 42,6 p. 20,5**	**20** Ensalada de tomate y pepino Olla gitana (alubias, garbanzos, calabaza, judías, pera) Revuelto de huevo Fruta ecológica Pan sin gluten **Kcal. 584 h.c. 73,8 lip. 20,1 p. 21,5**	**21** Ensalada completa con brotes y caballa Hervido de calabacín con huevo Macarrones sin gluten a la boloñesa vegetal Fruta de temporada Pan sin gluten **Kcal. 1033 h.c. 136,2 lip. 37,8 p. 30,3**	**22** Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Lentejas con verduras eco Abadejo en salsa marinera con guisantes Yogur artesano natural Pan sin gluten **Kcal. 721 h.c. 70,4 lip. 26,1 p. 46,2**	**23** Ensalada mediterránea Arroz a la cubana con huevo duro y tomate natural Longanizas Fruta de temporada Pan sin gluten **Kcal. 882 h.c. 101,5 lip. 42,0 p. 23,7**
26 Ensalada de lechuga, tomate y brotes Lentejas ecológicas estofadas con verduras Solomillo asado Fruta de temporada Pan sin gluten **Kcal. 574 h.c. 72,6 lip. 17,3 p. 28,4**	**27** Ensalada de lechuga, col lombarda y zanahoria Guisado de patata marinero Tortilla con quesito Fruta de temporada Pan sin gluten **Kcal. 703 h.c. 62,4 lip. 35,2 p. 32,5**	**28** Ensalada de lechuga, manzana, lombarda y zanahoria Crema castellana (garbanzos, patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Alitas de pollo con salsa barbacoa Yogur natural Pan sin gluten **Kcal. 634 h.c. 74,5 lip. 21,9 p. 28,7**	**29** Ensalada con lechuga, tomate y pepino Sopa de ave con estrellas sin gluten Burrito sin gluten de soja texturizada Fruta de temporada Pan sin gluten **Kcal. 467 h.c. 74,4 lip. 11,2 p. 13,5**	**30** Ensalada tricolor Arroz con salsa tomate natural Croquetas de bacalao Yogur natural con coulis de frutos rojos Pan sin gluten **Kcal. 862 h.c. 122,0 lip. 29,8 p. 24,1**

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



Festivo · 100% Vegetal · Día especial · Recomendaciones de cenas

menuo.ausolan.com

Escolar-mes5-lopc-C-entrante-cenas