

Ausolan.

C.E. SAMANIEGO

No gluten

Septiembre 2026

PRIMARIA-SECUNDARIA

Comida



Festivo100% VegetalDía especial

Juntos en tu día a día

menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1 Guisado de patata marinero Tortilla con quesito Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 703 h.c. 62,4 lip. 35,2 p. 32,5	2 Crema castellana (garbanzos, patata espinaca, zanahoria, tomate y cebolla) Pollo en salsa de verduras Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 676 h.c. 78,8 lip. 24,3 p. 30,2	3 Arroz meloso de verdura <u>Fajita sin gluten de boloñesa de soja</u> Yogur artesano natural Kcal. 663 h.c. 80,6 lip. 27,2 p. 19,8	4 <u>Sopa de ave con estrellas sin gluten</u> Solomillo asado Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 563 h.c. 67,2 lip. 24,3 p. 16,8
7 Potaje de garbanzos Hamburguesa de pollo y cerdo a la plancha en salsa de verdura Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 797 h.c. 92,5 lip. 32,5 p. 28,1	8 <u>Patatas al horno con verdura</u> Merluza al limón Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 439 h.c. 56,6 lip. 15,7 p. 16,6	9 Ensalada completa de pollo <u>Macarrones sin gluten a la boloñesa vegetal</u> con queso fresco Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 819 h.c. 100,9 lip. 31,1 p. 30,2	10 Arroz integral meloso de pescado Revuelto con calabacín Yogur artesano natural <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 835 h.c. 87,8 lip. 42,4 p. 23,5	11 Lentejas con verduras eco Pavo al ajillo Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 660 h.c. 72,3 lip. 24,3 p. 34,1
14 Guisado de hortalizas Tortilla de atún Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 588 h.c. 58,6 lip. 30,9 p. 16,6	15 Festivo	16 Puré de calabacín ecológico Magro de jamón en salsa Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 512 h.c. 57,0 lip. 21,7 p. 20,3	17 <u>Espirales sin gluten con pisto casero de hortalizas</u> Salmón con salteado de puerro y cebolla Yogur artesano natural <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 812 h.c. 92,7 lip. 36,0 p. 26,7	18 Olla gitana (alubias, garbanzos, calabaza, judías, pera) Pollo en salsa de manzana Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 778 h.c. 76,2 lip. 25,9 p. 54,0
21 <u>Sopa de ave con estrellas sin gluten</u> Rustidera de fogonero Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 662 h.c. 86,4 lip. 22,6 p. 25,3	22 Cazuela de garbanzos con verduras ecológicas Pollo asado Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 602 h.c. 70,2 lip. 21,5 p. 27,3	23 Estofado de patatas y carne <u>Pizza casera barbacoa vegetal sin gluten</u> Fruta de temporada Kcal. 776 h.c. 73,3 lip. 34,2 p. 39,0	24 Lentejas con verduras Revuelto de huevo Yogur artesano natural <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 580 h.c. 61,5 lip. 24,9 p. 23,7	25 Arroz a la cubana con huevo duro y tomate natural Longanizas Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 898 h.c. 102,4 lip. 43,0 p. 24,4
28 Hervido de calabacín con huevo <u>Abadejo a la provenzal</u> Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 625 h.c. 71,2 lip. 23,7 p. 28,9	29 Lentejas ecológicas estofadas con verduras Lomo asado Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 626 h.c. 73,5 lip. 20,9 p. 32,0	30 Alubias con verduras de temporada Pollo en salsa de verduras Fruta de temporada <u>Pan sin gluten</u> Kcal. 730 h.c. 74,3 lip. 30,3 p. 33,1		

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