

JULIO 2025

Menú
acompañado de
agua y/o leche,
ración de pan
diaria, los viernes
será integral.
Fruta fresca
(manzana, pera,
plátano, naranja,
mandarina y
frutas de
temporada) y
dos productos
ecológicos
mensualmente.

MENÚ
BASAL

Alérgenos

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Brócoli rehogado (12)
Magro de cerdo con tomate con
patatas fritas
Fruta de temporada

Energía (kcal)	611	Proteína (gr)	34
Hidratos Carb. (gr)	55	Lípidos (gri)	30

Puré de verduras **ECO** (12)
Lacón al horno con patata
panadera (12)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	579	Proteína (gr)	23
Hidratos Carb. (gr)	67	Lípidos (gri)	26

Judías verdes rehogadas
Huevos rotos con patatas (5)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	505	Proteína (gr)	15
Hidratos Carb. (gr)	50	Lípidos (gri)	28

Menestra de verduras
Cinta de lomo con patatas
Fruta de temporada

Energía (kcal)	635	Proteína (gr)	37
Hidratos Carb. (gr)	64	Lípidos (gri)	26

Crema de calabacín (12)
Albóndigas en salsa de tomate
con patatas (13)
Fruta de temporada.

Energía (kcal)	652	Proteína (gr)	22
Hidratos Carb. (gr)	65	Lípidos (gri)	35

Sopa de fideos (4,6,8,13)
Pollo en pepitoria con arroz
Fruta de temporada

Energía (kcal)	570	Proteína (gr)	28
Hidratos Carb. (gr)	83	Lípidos (gri)	16

Alubias blancas con arroz (12)
Merluza al horno con ensalada
(6)
Helado (11)

Energía (kcal)	560	Proteína (gr)	33
Hidratos Carb. (gr)	71	Lípidos (gri)	18

Ensaladilla rusa
Hamburguesa en salsa de
verduras (13)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	607	Proteína (gr)	26
Hidratos Carb. (gr)	54	Lípidos (gri)	33

Lentejas estofadas (12)
Merluza al horno con ensalada
(6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	599	Proteína (gr)	35
Hidratos Carb. (gr)	78	Lípidos (gri)	18

Lentejas **ECO** con calabaza (12)
Merluza al horno con ensalada
de colores (6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	598	Proteína (gr)	36
Hidratos Carb. (gr)	82	Lípidos (gri)	17

Patatas con verduras (12)
Revuelto de calabacín con
ensalada (5)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	621	Proteína (gr)	21
Hidratos Carb. (gr)	62	Lípidos (gri)	33

Caracolillos con tomate (4,8,11,13)
Revuelto de champiñones (5)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	615	Proteína (gr)	23
Hidratos Carb. (gr)	85	Lípidos (gri)	23

Ensalada de pasta (4,6,8,13)
Caballa en salsa de tomate con
ensalada del tiempo (6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	766	Proteína (gr)	42
Hidratos Carb. (gr)	92	Lípidos (gri)	28

Crema de calabacín
Salchichas de pollo en salsa con
ensalada

Energía (kcal)	637	Proteína (gr)	23
Hidratos Carb. (gr)	57	Lípidos (gri)	38

Paella mixta (1,6,7)
Croquetas de bacalao con
ensalada de colores (4,6,11)
Yogur (11)

Energía (kcal)	799	Proteína (gr)	23
Hidratos Carb. (gr)	107	Lípidos (gri)	33

Arroz con tomate
Daditos de bacalao con ensalada
de colores (1,4,5,6,7)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	711	Proteína (gr)	18
Hidratos Carb. (gr)	116	Lípidos (gri)	22

Ensalada campera
Calamares rebozados (4,6,7)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	686	Proteína (gr)	22
Hidratos Carb. (gr)	81	Lípidos (gri)	32

Lentejas estofadas (12)
Escalope de pollo (4,6)
Yogur (11)

Energía (kcal)	660	Proteína (gr)	48
Hidratos Carb. (gr)	78	Lípidos (gri)	19

Arroz con tomate
Variado de fiesta (1,4,5,6,7)
Helado (11)

Energía (kcal)	636	Proteína (gr)	14
Hidratos Carb. (gr)	100	Lípidos (gri)	22

Alubias blancas estofadas(12)
Pollo asado con ensalada
Fruta de temporada

Energía (kcal)	634	Proteína (gr)	30
Hidratos Carb. (gr)	68	Lípidos (gri)	29

Lentejas a la castellana (12)
Palometa con tomate (6)
Fruta de temporada

Energía (kcal)	706	Proteína (gr)	49
Hidratos Carb. (gr)	73	Lípidos (gri)	26

Garbanzos con verduras (12)
Pollo guisado con verduras
Fruta de temporada

Energía (kcal)	574	Proteína (gr)	42
Hidratos Carb. (gr)	72	Lípidos (gri)	15

FESTIVO



La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro Para cualquier consulta sobre alérgenos, tenemos a disposición de las familias la información de los platos en <https://menuak.ausolan.com/>
Código Acceso Escuelas Montemadrid: 7653