

Ausolan.

EI ADELA ABRINES

No carne

Enero
2026

TURNO ESCUELA INFANTIL

Comida

FUNDACION MONTEMADRID
ESCUELAS INFANTILES



■ Festivo
■ 100% Vegetal
■ Día especial

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Festivo	Festivo	Festivo		
5	6	7	8	9
			Arroz con tomate Tortilla francesa casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan	Puré de zanahoria <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral
			Kcal. 537 h.c. 64,5 lip. 24,7 p. 15,9	Kcal. 418 h.c. 40,9 lip. 17,1 p. 24,6
12	13	14	15	16
Paella de verdura Caballa Tomate frito Fruta de temporada Pan	Lentejas con verduras <u>Tortilla francesa casera</u> Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	Crema de verdura Abadejo rebozado Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	Macarrones con tomate <u>Merluza al horno</u> Zanahoria Fruta de temporada Pan	<u>Sopa arroz - dietas</u> <u>Garbanzos con fritada</u> Yogur natural Pan integral
Kcal. 511 h.c. 69,3 lip. 15,8 p. 24,5	Kcal. 558 h.c. 56,1 lip. 26,7 p. 22,2	Kcal. 416 h.c. 47,5 lip. 15,6 p. 22,0	Kcal. 444 h.c. 62,9 lip. 12,7 p. 19,5	Kcal. 424 h.c. 62,5 lip. 11,0 p. 17,0
19	20	21	22	23
Judías verdes rehogadas con patatas <u>Hamburguesa vegetal a la plancha</u> Fruta ecológica Pan	Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	<u>Sopa minestrone</u> Tortilla de patata casera Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	Lentejas con calabaza Calamares a la romana Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	Brócoli rehogado <u>Huevo revuelto</u> Patatas Yogur natural Pan integral
Kcal. 406 h.c. 40,6 lip. 20,8 p. 13,9	Kcal. 402 h.c. 52,2 lip. 10,2 p. 22,5	Kcal. 470 h.c. 56,2 lip. 20,7 p. 14,8	Kcal. 537 h.c. 70,9 lip. 18,7 p. 20,1	Kcal. 435 h.c. 32,6 lip. 24,2 p. 20,9
26	27	28	29	30
Puré de calabacín ecológico <u>Huevos cocidos con tomate</u> Fruta de temporada Pan	Fideua con verduras Salmón en salsa de naranja Fruta de temporada Pan	Alubias pintas con verduras <u>Huevo revuelto</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	<u>Arroz con maíz y zanahoria</u> Merluza rebozada Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	<u>Sopa arroz - dietas</u> <u>Garbanzos con fritada</u> Yogur natural Pan integral
Kcal. 385 h.c. 43,4 lip. 17,0 p. 15,7	Kcal. 505 h.c. 61,2 lip. 18,0 p. 25,2	Kcal. 468 h.c. 53,4 lip. 16,7 p. 22,9	Kcal. 615 h.c. 74,5 lip. 26,9 p. 19,0	Kcal. 424 h.c. 62,5 lip. 11,0 p. 17,0

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