



El ADELA ABRINES

No carne

Enero
2026

TURNO ESCUELA INFANTIL

Comida

FUNDACION MONTEMADRID
ESCUELAS INFANTILES



■ Festivo

■ 100% Vegetal

■ Dia 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 Paella de verdura Caballa Tomate frito Fruta de temporada Pan	13 Lentejas con verduras <u>Tortilla francesa casera</u> Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	14 Crema de verdura Abadejo rebozado Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	15 Macarrones con tomate <u>Merluza al horno</u> Zanahoria Fruta de temporada Pan	16 <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 Judías verdes rehogadas con patatas <u>Hamburguesa vegetal a la plancha</u> Fruta ecológica Pan	20 Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	21 <u>Sopa minestrone</u> Tortilla de patata casera Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	22 Lentejas con calabaza Calamares a la romana Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	23 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 Puré de calabacín ecológico <u>Huevos cocidos con tomate</u> Fruta de temporada Pan	27 Fideua con verduras Salmón en salsa de naranja Fruta de temporada Pan	28 Alubias pintas con verduras <u>Huevo revuelto</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	29 Arroz con maíz y zanahoria Merluza rebozada Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	30 <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.