



## El ADELA ABRINES

No huevo, leche y derivados

**Enero  
2026**

TURNO ESCUELA INFANTIL  
Comida

FUNDACIÓN MONTEMADRID  
ESCUELAS INFANTILES



■ Festivo  
■ 100% Vegetal  
■ Día especial

Juntos en tu día a día  
[menuo.ausolan.com](http://menuo.ausolan.com)

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>	<b>Festivo</b>		
5	6	7	8	9
			Arroz con tomate <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada verde Fruta de temporada Pan	Puré de zanahoria <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de lechuga <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral
			Kcal. 469 h.c. 63,3 lip. 15,1 p. 21,4	Kcal. 346 h.c. 36,9 lip. 10,7 p. 23,1
12 Paella de verdura Caballa Tomate frito Fruta de temporada Pan	13 Lentejas con verduras <u>Lacón al horno</u> Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	14 Crema de verdura <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	15 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Salchichas de pavo al horno Zanahoria Fruta de temporada Pan	16 <u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral
Kcal. 511 h.c. 69,3 lip. 15,8 p. 24,5	Kcal. 498 h.c. 56,3 lip. 19,3 p. 23,5	Kcal. 387 h.c. 44,6 lip. 14,2 p. 21,0	Kcal. 572 h.c. 64,4 lip. 28,7 p. 14,6	Kcal. 564 h.c. 64,9 lip. 19,3 p. 27,6
19 Judías verdes rehogadas con patatas Albóndigas a la jardinera Fruta ecológica Pan	20 Alubias blancas estofadas Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	21 <u>Sopade ave con pasta sin gluten</u> <u>Delicias de pavo</u> Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	22 Lentejas con calabaza <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	23 Brócoli rehogado Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Patatas <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral
Kcal. 365 h.c. 41,9 lip. 16,6 p. 10,5	Kcal. 402 h.c. 52,2 lip. 10,2 p. 22,5	Kcal. 354 h.c. 42,4 lip. 12,4 p. 19,4	Kcal. 458 h.c. 53,6 lip. 13,9 p. 28,7	Kcal. 433 h.c. 31,4 lip. 20,7 p. 27,5
26 Puré de calabacín ecológico Magro de cerdo en salsa Fruta de temporada Pan	27 <u>Macarrones con verduras</u> Salmón en salsa de naranja Fruta de temporada Pan	28 Alubias pintas con verduras <u>Delicias de pavo</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	29 Arroz con maíz y zanahoria <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	30 <u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral
Kcal. 351 h.c. 38,4 lip. 12,4 p. 22,4	Kcal. 513 h.c. 64,2 lip. 18,7 p. 22,6	Kcal. 416 h.c. 54,7 lip. 9,4 p. 25,0	Kcal. 585 h.c. 73,6 lip. 24,4 p. 18,1	Kcal. 564 h.c. 64,9 lip. 19,3 p. 27,6

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