



El ADELA ABRINES

No huevo, leguminosa

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 <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 Yogur natural Pan integral
			Kcal. 469 h.c. 63,3 lip. 15,1 p. 21,4	Kcal. 361 h.c. 39,8 lip. 12,4 p. 22,1
12 <u>Arroz con verduras - dietas</u> Caballa Tomate frito Fruta de temporada Pan	13 <u>Patatas con verduras - dietas</u> <u>Lacón al horno</u> Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	14 <u>Puré de verdura - dietas</u> <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	15 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Delicias de pavo</u> Zanahoria Fruta de temporada Pan	16 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Pollo, ternera con patata y zanahoria</u> Yogur natural Pan integral
Kcal. 511 h.c. 69,0 lip. 15,8 p. 24,5	Kcal. 411 h.c. 48,1 lip. 17,2 p. 16,3	Kcal. 400 h.c. 41,8 lip. 16,9 p. 21,0	Kcal. 405 h.c. 63,9 lip. 8,7 p. 18,5	Kcal. 376 h.c. 40,3 lip. 16,0 p. 17,8
19 <u>Verduras salteadas</u> <u>Contramuslo de pollo en salsa de champiñones</u> Fruta ecológica Pan	20 Arroz con tomate 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 <u>Cremade calabaza</u> <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 Yogur natural Pan integral
Kcal. 300 h.c. 34,7 lip. 9,7 p. 19,1	Kcal. 437 h.c. 63,2 lip. 13,5 p. 17,2	Kcal. 354 h.c. 42,4 lip. 12,4 p. 19,4	Kcal. 414 h.c. 44,2 lip. 17,6 p. 20,7	Kcal. 448 h.c. 34,3 lip. 22,4 p. 26,5
26 Puré de calabacín ecológico Magro de cerdo en salsa Fruta de temporada Pan	27 <u>Macarrones con verduras</u> <u>Salmón en salsa de verdura</u> Fruta de temporada Pan	28 <u>Patatas con verduras - dietas</u> <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>Sopade ave con pasta sin gluten</u> <u>Pollo, ternera con patata y zanahoria</u> Yogur natural Pan integral
Kcal. 351 h.c. 38,4 lip. 12,4 p. 22,4	Kcal. 487 h.c. 65,1 lip. 16,6 p. 19,9	Kcal. 318 h.c. 46,5 lip. 6,8 p. 18,5	Kcal. 585 h.c. 73,6 lip. 24,4 p. 18,1	Kcal. 376 h.c. 40,3 lip. 16,0 p. 17,8

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