

Ausolan.

EI ADELA ABRINES

No azúcar

Marzo
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
2 <u>Arroz con champiñones</u> Lomo fresco a la plancha <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan	3 <u>Macarrones salteados</u> <u>Abadejo al horno</u> Patata cocida Fruta de temporada Pan	4 <u>Lentejas estofadas - dietas</u> Tortilla de patata casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan	5 <u>Patatas con verduras - dietas</u> Escalope de pollo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	6 <u>Alubias pintas con verduras (dieta)</u> Merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan integral
Kcal. 434 h.c. 61,7 lip. 12,1 p. 20,9	Kcal. 424 h.c. 62,6 lip. 8,5 p. 24,9	Kcal. 498 h.c. 67,1 lip. 14,9 p. 22,0	Kcal. 375 h.c. 45,1 lip. 13,0 p. 20,3	Kcal. 403 h.c. 48,7 lip. 12,3 p. 21,8
9 Puré de calabacín Caballa <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan	10 <u>Alubias blancas estofadas - dietas</u> Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan	11 Arroz con pollo Abadejo a la romana <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan	12 Judías verdes rehogadas con patatas <u>Ragout de pollo a la cazadora</u> Fruta de temporada Pan	13 <u>Macarrones salteados</u> Revuelto con queso Ensalada verde Yogur natural Pan integral
Kcal. 367 h.c. 38,0 lip. 15,2 p. 20,8	Kcal. 414 h.c. 56,4 lip. 11,7 p. 16,6	Kcal. 557 h.c. 66,7 lip. 19,9 p. 29,3	Kcal. 373 h.c. 38,7 lip. 14,5 p. 21,8	Kcal. 539 h.c. 53,5 lip. 25,6 p. 23,7
16 Puré de zanahoria Tortilla de patata casera <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan	17 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> Delicias de pescado Patatas Yogur natural Pan	18 Brócoli salteado <u>Magro de cerdo en salsa</u> Fruta de temporada Pan	19 <u>Sopa de ave con fideos - especial</u> <u>Cocido completo - dietas</u> Fruta de temporada Pan	20 <u>Arroz blanco</u> Salmón en salsa de verdura Yogur natural Pan integral
Kcal. 442 h.c. 59,4 lip. 15,7 p. 15,0	Kcal. 473 h.c. 51,7 lip. 23,0 p. 14,5	Kcal. 336 h.c. 28,8 lip. 13,7 p. 24,2	Kcal. 602 h.c. 80,7 lip. 17,3 p. 26,8	Kcal. 547 h.c. 67,5 lip. 20,1 p. 24,7
23 <u>Lentejas estofadas - dietas</u> Tortilla francesa con pavo <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan	24 Crema de calabaza <u>Merluza al horno</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	25 <u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> Lomo fresco a la plancha Patatas Fruta ecológica Pan	26 <u>Alubias blancas estofadas - dietas</u> <u>Ragout de pollo a la cazadora</u> Fruta de temporada Pan	27 <u>Macarrones salteados</u> <u>Bacalao enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral
Kcal. 473 h.c. 53,9 lip. 17,9 p. 23,2	Kcal. 356 h.c. 42,2 lip. 14,2 p. 15,7	Kcal. 369 h.c. 44,6 lip. 13,2 p. 18,9	Kcal. 422 h.c. 53,2 lip. 9,6 p. 27,9	Kcal. 466 h.c. 53,0 lip. 16,2 p. 27,1

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