

Ausolan.

EI ADELA ABRINES

No huevo, leguminosa

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 Arroz con tomate Lomo fresco a la plancha Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	3 <u>Puré de verdura - dietas</u> <u>Macarrones sin gluten con chorizo</u> Fruta de temporada Pan	4 <u>Calabaza con patata</u> <u>Lacón al horno</u> Ensalada verde Fruta de temporada Pan	5 Patatas guisadas <u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	6 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> Merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan integral
Kcal. 473 h.c. 64,1 lip. 15,2 p. 21,4	Kcal. 454 h.c. 75,3 lip. 12,3 p. 10,6	Kcal. 324 h.c. 36,2 lip. 14,0 p. 14,7	Kcal. 402 h.c. 46,6 lip. 14,7 p. 21,4	Kcal. 317 h.c. 37,3 lip. 12,0 p. 16,5
9 Puré de calabacín Caballa Tomate frito Fruta de temporada Pan	10 <u>Hervido de patata y zanahoria- dieta</u> <u>Magro de cerdo en salsa</u> Fruta de temporada Pan	11 <u>Arroz con pollo - dietas</u> <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de colores Fruta de temporada Pan	12 <u>Verduras salteadas</u> Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Fruta de temporada Pan	13 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Lacón al horno</u> Ensalada verde Yogur natural Pan integral
Kcal. 430 h.c. 44,6 lip. 18,1 p. 23,3	Kcal. 399 h.c. 43,6 lip. 14,9 p. 22,5	Kcal. 586 h.c. 64,0 lip. 20,9 p. 36,2	Kcal. 323 h.c. 35,7 lip. 11,1 p. 20,5	Kcal. 485 h.c. 56,1 lip. 20,4 p. 19,6
16 Puré de zanahoria <u>Lacón al horno</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan	17 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Patatas Yogur natural Pan	18 Brócoli salteado Magro a la cordobesa Fruta de temporada Pan	19 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Pollo, ternera con patata y zanahoria</u> Fruta de temporada Pan	20 <u>Arroz con verduras - dietas</u> Salmón en salsa de verdura Yogur natural Pan integral
Kcal. 369 h.c. 46,3 lip. 13,4 p. 15,9	Kcal. 440 h.c. 42,5 lip. 20,7 p. 21,5	Kcal. 366 h.c. 36,6 lip. 12,7 p. 25,6	Kcal. 341 h.c. 45,4 lip. 11,8 p. 14,1	Kcal. 517 h.c. 61,2 lip. 19,6 p. 24,4
23 <u>Arroz con champiñones</u> <u>Delicias de pavo</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan	24 Crema de calabaza Merluza en salsa de tomate y patatas 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>Patatas con calabacín y puerro</u> Pollo guisado Fruta de temporada Pan	27 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Delicias de pavo</u> Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral
Kcal. 404 h.c. 64,2 lip. 8,3 p. 19,3	Kcal. 373 h.c. 47,0 lip. 14,2 p. 14,9	Kcal. 369 h.c. 44,6 lip. 13,2 p. 18,9	Kcal. 384 h.c. 48,2 lip. 11,4 p. 22,3	Kcal. 427 h.c. 56,2 lip. 12,9 p. 22,0

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