

Ausolan.

EL ALFREDO LOPEZ

No arándano, leguminosas

Marzo 2026

TURNO ESCUELA INFANTIL
Comida

FUNDACION MONTEMADRID
ESCUELAS INFANTILES



| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| <p>2</p> <p>Arroz con tomate Lomo fresco a la plancha Ensalada del tiempo <u>Naranja</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 469 h.c. 62,6 lip. 15,3 p. 21,7</p> | <p>3</p> <p><u>Puré de verdura - dietas</u> <u>Macarrones sin gluten con chorizo</u> <u>Manzana</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 450 h.c. 74,9 lip. 12,1 p. 10,4</p> | <p>4</p> <p><u>Calabaza con patata</u> <u>Tortilla de patata casera</u> Ensalada verde <u>Pera</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 404 h.c. 50,9 lip. 16,4 p. 13,7</p> | <p>5</p> <p>Patatas guisadas con verduras <u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga <u>Plátano</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 445 h.c. 57,3 lip. 14,8 p. 22,1</p> | <p>6</p> <p><u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> Merluza a la plancha Ensalada de lechuga <u>Manzana</u> Pan integral</p> <p>Kcal. 314 h.c. 36,9 lip. 11,8 p. 16,3</p> |
| <p>9</p> <p>Puré de calabacín Caballa Tomate frito <u>Naranja</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 427 h.c. 43,1 lip. 18,2 p. 23,6</p> | <p>10</p> <p><u>Hervido de patata y zanahoria- dieta</u> <u>Magro de cerdo en salsa</u> <u>Manzana</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 395 h.c. 43,2 lip. 14,7 p. 22,3</p> | <p>11</p> <p><u>Arroz con pollo - dietas</u> <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de colores <u>Pera</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 592 h.c. 65,6 lip. 21,0 p. 36,1</p> | <p>12</p> <p><u>Verduras salteadas</u> Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras <u>Plátano</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 366 h.c. 46,4 lip. 11,2 p. 21,2</p> | <p>13</p> <p><u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Revuelto con queso Ensalada verde Yogur natural Pan integral</p> <p>Kcal. 566 h.c. 56,2 lip. 28,6 p. 21,3</p> |
| <p>16</p> <p>Puré de zanahoria Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga <u>Naranja</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 438 h.c. 57,9 lip. 15,8 p. 15,3</p> | <p>17</p> <p><u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Patatas Yogur natural Pan blanco</p> <p>Kcal. 440 h.c. 42,5 lip. 20,7 p. 21,5</p> | <p>18</p> <p>Brócoli salteado Magro a la cordobesa <u>Pera</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 373 h.c. 38,2 lip. 12,8 p. 25,5</p> | <p>19</p> <p><u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Pollo, ternera con patata y zanahoria</u> <u>Plátano</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 384 h.c. 56,1 lip. 11,9 p. 14,8</p> | <p>20</p> <p><u>Arroz con verduras - dietas</u> Salmón en salsa de verdura Yogur natural Pan integral</p> <p>Kcal. 517 h.c. 61,2 lip. 19,6 p. 24,4</p> |
| <p>23</p> <p><u>Arroz con champiñones</u> Tortilla francesa con pavo Ensalada del tiempo <u>Naranja</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 507 h.c. 62,5 lip. 21,2 p. 17,5</p> | <p>24</p> <p>Crema de calabaza Merluza en salsa de tomate y patatas Ensalada de lechuga <u>Manzana</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 369 h.c. 46,6 lip. 14,0 p. 14,7</p> | <p>25</p> <p><u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> Lomo fresco a la plancha Patatas <u>Pera</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 375 h.c. 46,2 lip. 13,3 p. 18,8</p> | <p>26</p> <p><u>Patatas con calabacín y puerro</u> Pollo guisado <u>Plátano</u> Pan blanco</p> <p>Kcal. 428 h.c. 58,9 lip. 11,5 p. 23,0</p> | <p>27</p> <p><u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Bacalao enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral</p> <p>Kcal. 492 h.c. 55,7 lip. 19,2 p. 24,7</p> |

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

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