

# Ausolan.

El ALFREDO LOPEZ

No huevo, leche y derivados

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 Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 473 h.c. 64,1 lip. 15,2 p. 21,4</p>	<p>3</p> <p>Puré de verdura ecológico <u>Macarrones con boloñesa de soja texturizada sin gluten</u> Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 446 h.c. 78,1 lip. 9,0 p. 12,1</p>	<p>4</p> <p>Lentejas con chorizo <u>Hamburguesa a la plancha</u> Ensalada verde Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 491 h.c. 54,7 lip. 19,1 p. 24,2</p>	<p>5</p> <p>Patatas guisadas <u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 402 h.c. 46,6 lip. 14,7 p. 21,4</p>	<p>6</p> <p>Alubias pintas a la hortelana Merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan integral</p> <p>Kcal. 421 h.c. 51,4 lip. 12,6 p. 22,4</p>
<p>9</p> <p>Puré de calabacín Caballa Tomate frito Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 430 h.c. 44,6 lip. 18,1 p. 23,3</p>	<p>10</p> <p>Alubias blancas estofadas Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 425 h.c. 57,9 lip. 12,0 p. 16,8</p>	<p>11</p> <p>Arroz con pollo <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de colores Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 583 h.c. 66,5 lip. 22,9 p. 28,7</p>	<p>12</p> <p>Judías verdes rehogadas con patatas Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 369 h.c. 38,0 lip. 14,4 p. 21,9</p>	<p>13</p> <p><u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Lacón al horno</u> Ensalada verde <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral</p> <p>Kcal. 470 h.c. 53,2 lip. 18,7 p. 20,6</p>
<p>16</p> <p>Puré de zanahoria <u>Lacón al horno</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 369 h.c. 46,3 lip. 13,4 p. 15,9</p>	<p>17</p> <p><u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Patatas <u>Yogur de soja natural</u> Pan</p> <p>Kcal. 425 h.c. 39,6 lip. 19,0 p. 22,5</p>	<p>18</p> <p>Brócoli salteado Magro a la cordobesa Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 366 h.c. 36,6 lip. 12,7 p. 25,6</p>	<p>19</p> <p><u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u> Cocido completo Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 544 h.c. 72,9 lip. 16,8 p. 22,9</p>	<p>20</p> <p>Paella de verdura Salmón en salsa de verdura <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral</p> <p>Kcal. 502 h.c. 58,6 lip. 17,9 p. 25,4</p>
<p>23</p> <p>Lentejas con verduras <u>Delicias de pavo</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 405 h.c. 54,7 lip. 8,9 p. 25,7</p>	<p>24</p> <p>Crema de calabaza Merluza en salsa de tomate y patatas Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 373 h.c. 47,0 lip. 14,2 p. 14,9</p>	<p>25</p> <p><u>Sopa de verdura con pasta sin gluten</u> Lomo fresco a la plancha Patatas Fruta ecológica Pan</p> <p>Kcal. 369 h.c. 44,6 lip. 13,2 p. 18,9</p>	<p>26</p> <p>Alubias blancas estofadas Pollo guisado Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 429 h.c. 54,0 lip. 9,8 p. 28,2</p>	<p>27</p> <p><u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Hamburguesa de ternera a la plancha</u> Ensalada de lechuga <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral</p> <p>Kcal. 465 h.c. 51,7 lip. 17,0 p. 24,8</p>

- Festivo
- 100% Vegetal
- Día especial

Juntos en tu día a día  
menuo.ausolan.com

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