

# Ausolan.

EL ALFREDO LOPEZ

No huevo

Marzo  
2026

TURNO ESCUELA INFANTIL

Comida

FUNDACIÓN MONTEMADRID  
ESCUELAS INFANTILES



| Lunes   | Martes   | Miércoles   | Jueves  | Viernes   |
|---|--|---|---|---|
|   |  |   |   |   |
| <p>2</p> <p>Arroz con tomate<br/>Lomo fresco a la plancha<br/>Ensalada del tiempo<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> <p>Kcal. 473 h.c. 64,1 lip. 15,2 p. 21,4</p>     | <p>3</p> <p>Puré de verdura ecológico<br/><u>Macarrones con boloñesa de soja texturizada sin gluten</u><br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> <p>Kcal. 446 h.c. 78,1 lip. 9,0 p. 12,1</p>     | <p>4</p> <p>Lentejas con chorizo<br/><u>Hamburguesa a la plancha</u><br/>Ensalada verde<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> <p>Kcal. 491 h.c. 54,7 lip. 19,1 p. 24,2</p>             | <p>5</p> <p>Patatas guisadas<br/><u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u><br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta de temporada<br/>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<br/>Merluza a la plancha<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta de temporada<br/>Pan integral</p> <p>Kcal. 421 h.c. 51,4 lip. 12,6 p. 22,4</p>                             |
| <p>9</p> <p>Puré de calabacín<br/>Caballa<br/>Tomate frito<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> <p>Kcal. 430 h.c. 44,6 lip. 18,1 p. 23,3</p>                            | <p>10</p> <p>Alubias blancas estofadas<br/>Albóndigas a la jardinera<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> <p>Kcal. 425 h.c. 57,9 lip. 12,0 p. 16,8</p>                                       | <p>11</p> <p>Arroz con pollo<br/><u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u><br/>Ensalada de colores<br/>Fruta de temporada<br/>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<br/>Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras<br/>Fruta de temporada<br/>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><br/><u>Lacón al horno</u><br/>Ensalada verde<br/>Yogur natural<br/>Pan integral</p> <p>Kcal. 485 h.c. 56,1 lip. 20,4 p. 19,6</p>                           |
| <p>16</p> <p>Puré de zanahoria<br/><u>Lacón al horno</u><br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta de temporada<br/>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><br/><u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u><br/>Patatas<br/>Yogur natural<br/>Pan</p> <p>Kcal. 440 h.c. 42,5 lip. 20,7 p. 21,5</p> | <p>18</p> <p>Brócoli salteado<br/>Magro a la cordobesa<br/>Fruta de temporada<br/>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><br/>Cocido completo<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> <p>Kcal. 544 h.c. 72,9 lip. 16,8 p. 22,9</p>                             | <p>20</p> <p>Paella de verdura<br/>Salmón en salsa de verdura<br/>Yogur natural<br/>Pan integral</p> <p>Kcal. 517 h.c. 61,5 lip. 19,6 p. 24,4</p>   |
| <p>23</p> <p>Lentejas con verduras<br/><u>Delicias de pavo</u><br/>Ensalada del tiempo<br/>Fruta de temporada<br/>Pan</p> <p>Kcal. 405 h.c. 54,7 lip. 8,9 p. 25,7</p> | <p>24</p> <p>Crema de calabaza<br/>Merluza en salsa de tomate y patatas<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta de temporada<br/>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><br/>Lomo fresco a la plancha<br/>Patatas<br/>Fruta ecológica<br/>Pan</p> <p>Kcal. 369 h.c. 44,6 lip. 13,2 p. 18,9</p>      | <p>26</p> <p>Alubias blancas estofadas<br/>Pollo guisado<br/>Fruta de temporada<br/>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><br/><u>Hamburguesa de ternera a la plancha</u><br/>Ensalada de lechuga<br/>Yogur natural<br/>Pan integral</p> <p>Kcal. 480 h.c. 54,6 lip. 18,7 p. 23,8</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.