

# Ausolan.

EL ALFREDO LOPEZ

No carne

Marzo  
2026

TURNO ESCUELA INFANTIL

Comida

FUNDACIÓN MONTEMADRID  
ESCUELAS INFANTILES



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Arroz con tomate <u>Abadejo al horno</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 464 h.c. 64,1 lip. 13,4 p. 23,2</p>	<p>3</p> <p>Puré de verdura ecológico Macarrones con boloñesa de soja texturizada Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 455 h.c. 76,9 lip. 9,2 p. 14,9</p>	<p>4</p> <p><u>Lentejas estofadas - dietas</u> Tortilla de patata casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 498 h.c. 67,1 lip. 14,9 p. 22,0</p>	<p>5</p> <p>Patatas guisadas <u>Salmón al horno</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 386 h.c. 43,5 lip. 14,8 p. 20,2</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 <u>Hervido de patata y zanahoria- dieta</u> Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 458 h.c. 69,4 lip. 11,4 p. 14,8</p>	<p>11</p> <p><u>Arroz con calabacín</u> Abadejo a la romana Ensalada de colores Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 476 h.c. 55,8 lip. 18,4 p. 22,9</p>	<p>12</p> <p>Judías verdes rehogadas con patatas <u>Merluza en salsa de tomate y patatas</u> Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 338 h.c. 40,8 lip. 12,6 p. 15,2</p>	<p>13</p> <p>Macarrones con tomate Revuelto con queso Ensalada verde Yogur natural Pan integral</p> <p>Kcal. 587 h.c. 56,8 lip. 28,9 p. 24,7</p>
<p>16</p> <p>Puré de zanahoria Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 442 h.c. 59,4 lip. 15,7 p. 15,0</p>	<p>17</p> <p><u>Sopa minestrone</u> Delicias de pescado Patatas Yogur natural Pan</p> <p>Kcal. 465 h.c. 52,6 lip. 22,2 p. 13,3</p>	<p>18</p> <p>Brócoli salteado <u>Alubias pintas con verduras (dieta)</u> Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 397 h.c. 51,9 lip. 12,0 p. 15,9</p>	<p>19</p> <p><u>Sopa arroz - dietas</u> Garbanzos con fritada Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 389 h.c. 67,6 lip. 6,8 p. 13,3</p>	<p>20</p> <p>Paella de verdura Salmón en salsa de verdura Yogur natural Pan integral</p> <p>Kcal. 517 h.c. 61,5 lip. 19,6 p. 24,4</p>
<p>23</p> <p>Lentejas con verduras <u>Tortilla francesa casera</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 516 h.c. 54,3 lip. 23,1 p. 21,9</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>Sopa de pescado <u>Palometa al horno</u> Patatas Fruta ecológica Pan</p> <p>Kcal. 409 h.c. 46,1 lip. 14,5 p. 24,6</p>	<p>26</p> <p>Alubias blancas estofadas <u>Patatas con calabacín y puerro</u> Fruta de temporada Pan</p> <p>Kcal. 433 h.c. 72,6 lip. 6,9 p. 15,7</p>	<p>27</p> <p>Macarrones con tomate <u>Bacalao enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de lechuga Yogur natural Pan integral</p> <p>Kcal. 514 h.c. 56,3 lip. 19,5 p. 28,1</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.