

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

ABRIL 2026

Menú
acompañado de
agua y/o leche,
ración de pan
diaria, los viernes
será integral.
Fruta fresca
(manzana, pera,
plátano, naranja,
mandarina y
frutas de
temporada) y
dos productos
ecológicos
mensualmente.

MENU
BASAL

Alérgenos

Macarrones con tomate
Tortilla de pavo con ensalada de
lechuga
Fruta de temporada

Energía (kcal)	519	Proteína (gr)	19.6
Hidratos Carb. (gr)	61.7	Lípidos (gr)	21.8

Judías verdes rehogadas con patatas
Daditos de bacalao con ensalada
verde
Fruta de temporada

Energía (kcal)	486	Proteína (gr)	14.7
Hidratos Carb. (gr)	49.3	Lípidos (gr)	25.5

Lentejas con arroz
Delicias de brócoli
Fruta de temporada
Pan

Energía (kcal)	522	Proteína (gr)	18.4
Hidratos Carb. (gr)	66.6	Lípidos (gr)	19.8

Puré de calabaza
Tortilla de patata con ensalada del
tiempo
Fruta de temporada

Energía (kcal)	495	Proteína (gr)	15.9
Hidratos Carb. (gr)	61.2	Lípidos (gr)	20.6

Crema de calabacín
Croquetas de jamón con ensalada
Fruta de temporada

Energía (kcal)	461	Proteína (gr)	8.4
Hidratos Carb. (gr)	53.5	Lípidos (gr)	23.9

Puré de verduras
Huevos revueltos con ensalada del
tiempo
Fruta de temporada

Energía (kcal)	376	Proteína (gr)	16.4
Hidratos Carb. (gr)	43.8	Lípidos (gr)	15.2

Arroz con tomate
Palometa al horno con verduras
salteadas
Yogur natural

Energía (kcal)	520	Proteína (gr)	28.2
Hidratos Carb. (gr)	60.4	Lípidos (gr)	18.8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Energía (kcal)	547	Proteína (gr)	24.1
Hidratos Carb. (gr)	72.3	Lípidos (gr)	16.8

Arroz con verduras
Caballa con tomate
Fruta de temporada

Energía (kcal)	511	Proteína (gr)	24.5
Hidratos Carb. (gr)	69.3	Lípidos (gr)	15.8

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Energía (kcal)	547	Proteína (gr)	24.1
Hidratos Carb. (gr)	72.3	Lípidos (gr)	16.8

Crema de zanahoria
Contramuslo de pollo con ensalada
Fruta de temporada

Energía (kcal)	326	Proteína (gr)	18.4
Hidratos Carb. (gr)	44.9	Lípidos (gr)	8.2

Brócoli rehogado
Cinta de lomo fresca a la plancha con
ensalada
Fruta ecológica

Energía (kcal)	353	Proteína (gr)	20.4
Hidratos Carb. (gr)	32.4	Lípidos (gr)	15.9

Lentejas a la hortelana
Pollo guisado con arroz
Yogur natural

Energía (kcal)	507	Proteína (gr)	33.2
Hidratos Carb. (gr)	55.6	Lípidos (gr)	16.1

Arroz tres delicias
Merluza al horno con ensalada de
colores
Fruta de temporada

Energía (kcal)	521	Proteína (gr)	23.5
Hidratos Carb. (gr)	61.3	Lípidos (gr)	20.3

Sopa de letras
Magro de cerdo estofado
Fruta de temporada

Energía (kcal)	345	Proteína (gr)	21.9
Hidratos Carb. (gr)	37.5	Lípidos (gr)	12.5

Macarrones con tomate
Calamares a la romana con
ensalada
Fruta de temporada

Energía (kcal)	592	Proteína (gr)	19.4
Hidratos Carb. (gr)	74.4	Lípidos (gr)	24

Patatas guisadas con verduras
Abadejo a la romana con ensalada
del tiempo
Fruta de temporada

Energía (kcal)	416	Proteína (gr)	23.1
Hidratos Carb. (gr)	47.5	Lípidos (gr)	15.2

Alubias blancas con verduras
Albóndigas de vacuno y pollo en salsa
de verduras
Fruta de temporada

Energía (kcal)	424	Proteína (gr)	16.7
Hidratos Carb. (gr)	57.1	Lípidos (gr)	12.3

Alubias pintas con verdura
Tortilla francesa con ensalada
Fruta de temporada

Energía (kcal)	567	Proteína (gr)	21.4
Hidratos Carb. (gr)	55.3	Lípidos (gr)	27.5

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14



CRUSTACEAN
CRUSTACEOS



SESAME
SÉSAMO



PISTACHIO
FRUTOS DE PIÑÓN



GLUTEN
GLUTEN



EGG
HUEVO



FISH
PECADO



SHELLFISH
MOLUSCOS



MUSTARD
MOSTAZA



CELERY
APIO



PEANUTS
CACAHUETES



MILK
LÁCTEOS



SULPHITE
SULFITO



SOYA
SOJA



LUPINS
ALTRAMICES

La información sobre los ingredientes, alérgenos y valoración nutricional y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición de las familias en <https://menu.ausolan.com/>. Los códigos de acceso son: El Adela Abrines 1351, El Alfredo López 1352, El Conde Elda 1353 y El Javier G Pita 1354