

MARZO 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

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Arroz con tomate
Lomo de cerdo al horno
Fruta de temporada
Pan

Energía (kcal)	473	Proteína (gr)	21.4
Hidratos Carb. (gr)	64.1	Lípidos (gr)	15.2

Puré de calabacín
Caballa
Tomate frito
Fruta de temporada
Pan

Energía (kcal)	430	Proteína (gr)	23.3
Hidratos Carb. (gr)	44.6	Lípidos (gr)	18.1

Crema de zanahoria
Tortilla española
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan

Energía (kcal)	442	Proteína (gr)	15.0
Hidratos Carb. (gr)	59.4	Lípidos (gr)	15.7

Lentejas con verduras
Tortilla francesa con pavo
Fruta de temporada
Pan

Energía (kcal)	512	Proteína (gr)	23.6
Hidratos Carb. (gr)	54.5	Lípidos (gr)	21.7

Puré de verdura ecológico
Macarrones con boloñesa
de soja texturizada
Fruta de temporada
Pan

Energía (kcal)	455	Proteína (gr)	14.9
Hidratos Carb. (gr)	79.9	Lípidos (gr)	9.2

Alubias blancas estofadas
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada
Pan

Energía (kcal)	425	Proteína (gr)	16.8
Hidratos Carb. (gr)	57.9	Lípidos (gr)	12.0

Rain soup
Fish (varitas de merluza)
Chips (patatas)
Yogurt natural
Pan

Energía (kcal)	483	Proteína (gr)	13.0
Hidratos Carb. (gr)	50.7	Lípidos (gr)	25.2

Crema de calabaza
Merluza con tomate
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan

Energía (kcal)	373	Proteína (gr)	14.9
Hidratos Carb. (gr)	47	Lípidos (gr)	14.2

Lentejas con chorizo
Tortilla de patata casera
Ensalada verde
Fruta de temporada
Pan

Energía (kcal)	538	Proteína (gr)	24.7
Hidratos Carb. (gr)	65.8	Lípidos (gr)	18.8

Arroz con pollo
Abadejo a la romana
Fruta de temporada
Pan

Energía (kcal)	611	Proteína (gr)	29.7
Hidratos Carb. (gr)	69.4	Lípidos (gr)	24.3

Brócoli salteado
Magro a la cordobesa
Fruta de temporada
Pan

Energía (kcal)	366	Proteína (gr)	25.6
Hidratos Carb. (gr)	36.6	Lípidos (gr)	12.7

Sopa de pescado
Cinta de lomo fresca a la plancha
patatas
Fruta ecológica
Pan

Energía (kcal)	394	Proteína (gr)	21.8
Hidratos Carb. (gr)	46.0	Lípidos (gr)	14.1

Patatas guisadas
Escalope de pollo
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan

Energía (kcal)	376	Proteína (gr)	24.7
Hidratos Carb. (gr)	44.6	Lípidos (gr)	23.3

Judías verdes rehogadas con patata
Pollo guisado
Fruta de temporada
Pan

Energía (kcal)	369	Proteína (gr)	21.9
Hidratos Carb. (gr)	38.0	Lípidos (gr)	14.4

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan

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

Alubias blancas con verdura
Pollo guisado
Fruta de temporada
Pan

Energía (kcal)	429	Proteína (gr)	28.2
Hidratos Carb. (gr)	54.0	Lípidos (gr)	9.8

Alubias pintas con verduras
Merluza a la plancha
Fruta de temporada
Pan

Energía (kcal)	421	Proteína (gr)	22.4
Hidratos Carb. (gr)	51.4	Lípidos (gr)	12.6

Macarrones con tomate
Revuelto con queso
Ensalada verde
Fruta de temporada
Pan

Energía (kcal)	587	Proteína (gr)	24.7
Hidratos Carb. (gr)	56.8	Lípidos (gr)	28.9

Arroz con verdura
Salmón en salsa de verdura
Yogurt natural
Pan

Energía (kcal)	517	Proteína (gr)	24.4
Hidratos Carb. (gr)	61.5	Lípidos (gr)	19.6

Macarrones con tomate
Delicias de mar (croquetas de
bacalao, empanadillas de atún y
varitas de merluza)
Ensalada de lechuga
Yogur natural
Pan integral

Energía (kcal)	543	Proteína (gr)	16.7
Hidratos Carb. (gr)	72.6	Lípidos (gr)	20.2

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14



CRUSTACEAN
CRUSTACEOS



SESAME
SESAMO



NUTS
FRUTOS DE
FRUTARBA



GLUTEN
GLUTEN



EGG
HUEVO



FISH
PECADO



SHELLFISH
MOLUSCOS



MUSTARD
MOSTAZA



CELERY
APIO



PEANUTS
CACAHUETES



MILK
LÁCTEOS



SULPHITE
SULFITO



SOYA
SOJA



LUPINS
ALTRAMUZES

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://menuo.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