

Ausolan.

EI ADELA ABRINES

Baja en sal

Julio 2026

TURNO ESCUELA INFANTIL
Comida

FUNDACIÓN MONTEMADRID
E.I. ADELA ABRINES



Festivo

100% Vegetal

Día especial

(*) Fruta fresca variada: Naranja, manzana, pera, plátano, fruta de temporada.
Valoración nutricional: Turno escuela infantil, transición y purés - Ración 1-3 años. Según AESAN recomendación nitrato 35 mg. Cuando en el menú se ofrece lechuga de guarnición se recomienda a las familias que en las cenas no den alimentos de hoja verde. Para mas información consulte la web <https://menuo.ausolan.com/> y acceda con el código 1351

Juntos en tu día a día

menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 <u>Arroz blanco</u> Contramuslo de pollo al horno Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 444 h.c. 68,8 lip. 10,6 p. 19,6	2 Crema de calabacín <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 359 h.c. 38,0 lip. 14,7 p. 19,7	3 Alubias blancas estofadas Palometa a la plancha Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Yogur natural Pan integral Kcal. 467 h.c. 48,6 lip. 15,1 p. 30,6
6 Puré de verdura <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 353 h.c. 42,6 lip. 11,7 p. 20,1	7 Garbanzos con arroz <u>Abadejo al horno</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan Kcal. 442 h.c. 54,9 lip. 12,3 p. 27,0	8 Brócoli rehogado con patatas <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 318 h.c. 32,4 lip. 12,9 p. 18,7	9 <u>Macarrones salteados</u> Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 383 h.c. 57,0 lip. 9,4 p. 18,3	10 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata casera Ensalada de colores Yogur natural Pan integral Kcal. 584 h.c. 62,5 lip. 23,7 p. 25,4
13 <u>Arroz con champiñones</u> Lomo fresco en salsa de verduras Fruta de temporada Pan Kcal. 425 h.c. 62,3 lip. 10,1 p. 22,4	14 Lentejas estofadas Merluza en salsa de verdura Fruta de temporada Pan Kcal. 407 h.c. 56,1 lip. 9,2 p. 23,7	15 Judías verdes a la gallega <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de lechuga Helado de vainilla Pan Kcal. 351 h.c. 34,5 lip. 15,1 p. 19,6	16 Ensalada de pasta Tortilla francesa casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 551 h.c. 55,0 lip. 27,6 p. 21,1	17 Patatas guisadas Abadejo rebozado Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan integral Kcal. 407 h.c. 47,0 lip. 14,3 p. 23,0
20 Arroz con verdura <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 406 h.c. 62,7 lip. 9,4 p. 19,2	21 Brócoli rehogado Ragout de pollo a la cazadora Fruta de temporada Pan Kcal. 359 h.c. 34,9 lip. 14,7 p. 21,9	22 <u>Macarrones salteados</u> Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 383 h.c. 57,0 lip. 9,4 p. 18,3	23 Garbanzos estofados Tortilla de patata casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 542 h.c. 67,1 lip. 19,7 p. 21,7	24 Puré de calabacín ecológico <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada del tiempo Yogur natural Pan integral Kcal. 423 h.c. 34,3 lip. 20,6 p. 25,4
27 <u>Arroz con maíz y zanahoria</u> Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 420 h.c. 63,8 lip. 11,4 p. 16,8	28 Puré de calabaza ecológica <u>Ragout de pollo a la cazadora</u> Yogur natural Pan Kcal. 440 h.c. 43,1 lip. 18,0 p. 25,9	29 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa casera Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 506 h.c. 53,7 lip. 22,3 p. 21,8	30 <u>Ensalada de patata - dietas</u> <u>Magro de cerdo en salsa</u> Fruta de temporada Pan Kcal. 360 h.c. 45,2 lip. 9,9 p. 23,2	31 <u>Macarrones salteados</u> <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de colores Helado de vainilla Pan integral Kcal. 474 h.c. 56,5 lip. 16,5 p. 25,5

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