

Ausolan.

EI ADELA ABRINES

No leche y derivados,
pescado

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 Arroz con tomate Contramuslo de pollo al horno Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 434 h.c. 63,3 lip. 12,1 p. 19,7	2 Crema de calabacín Magro de cerdo con verduras Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 399 h.c. 45,6 lip. 13,5 p. 24,1	3 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata casera Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Yogur de soja natural Pan integral Kcal. 536 h.c. 60,1 lip. 18,2 p. 26,5
6 Puré de verdura Lomo fresco a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 353 h.c. 42,6 lip. 11,7 p. 20,1	7 Garbanzos con arroz Delicias de pavo Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan Kcal. 409 h.c. 56,5 lip. 9,5 p. 23,5	8 Brócoli rehogado con patatas Pollo guisado Fruta de temporada Pan Kcal. 356 h.c. 34,2 lip. 14,6 p. 22,0	9 Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 466 h.c. 60,3 lip. 14,8 p. 23,5	10 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata casera Ensalada de colores Yogur de soja natural Pan integral Kcal. 569 h.c. 59,6 lip. 22,0 p. 26,4
13 Arroz con tomate Lomo fresco en salsa de verduras Fruta de temporada Pan Kcal. 452 h.c. 63,8 lip. 12,4 p. 22,8	14 Lentejas estofadas Huevo revuelto Ensalada de colores Fruta de temporada Pan Kcal. 467 h.c. 53,4 lip. 17,2 p. 23,7	15 Judías verdes a la gallega Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Yogur de soja natural Pan Kcal. 390 h.c. 30,8 lip. 16,6 p. 26,7	16 Ensalada de pasta sin gluten Tortilla francesa casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 495 h.c. 56,4 lip. 24,0 p. 14,2	17 Patatas guisadas Salchichas de pavo al horno Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan integral Kcal. 475 h.c. 45,1 lip. 26,6 p. 14,4
20 Arroz con verdura Hamburguesa en salsa de tomate Fruta de temporada Pan Kcal. 456 h.c. 67,3 lip. 14,5 p. 15,7	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 Macarrones con tomate Delicias de pavo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 413 h.c. 61,9 lip. 9,0 p. 21,7	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 Magro de cerdo en salsa Ensalada del tiempo Yogur de soja natural Pan integral Kcal. 394 h.c. 30,9 lip. 17,1 p. 27,3
27 Arroz tres delicias (huevo, guisantes, jamón cocido, zanahoria) Lomo fresco a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 455 h.c. 62,9 lip. 12,9 p. 23,4	28 Puré de calabaza ecológica Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Yogur de soja natural Pan Kcal. 422 h.c. 39,5 lip. 16,2 p. 27,0	29 Lentejas a la hortelana Tortilla francesa casera Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan Kcal. 506 h.c. 53,7 lip. 22,3 p. 21,8	30 Ensalada de patata - dietas Magro de cerdo con verduras Fruta de temporada Pan Kcal. 409 h.c. 52,4 lip. 11,0 p. 24,9	31 Macarrones con tomate Salchichas de pavo al horno Ensalada de colores Yogur de soja natural Pan integral Kcal. 621 h.c. 55,3 lip. 33,3 p. 22,7

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