

Ausolan.

EI ADELA ABRINES

No azúcar

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 <u>Alubias blancas estofadas - dietas</u> Palometa a la plancha Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Yogur natural Pan integral Kcal. 457 h.c. 47,1 lip. 14,8 p. 30,4
6 Puré de verdura <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 353 h.c. 42,6 lip. 11,7 p. 20,1	7 Garbanzos con arroz Caballa en aceite <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan Kcal. 457 h.c. 54,6 lip. 14,6 p. 26,3	8 Brócoli rehogado con patatas <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan 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 Kcal. 383 h.c. 57,0 lip. 9,4 p. 18,3	10 <u>Alubias pintas con verduras (dieta)</u> Tortilla de patata casera <u>Ensalada de lechuga</u> Yogur natural Pan integral Kcal. 544 h.c. 58,9 lip. 21,6 p. 24,6
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 <u>Lentejas estofadas - dietas</u> Merluza en salsa de verdura Fruta de temporada Pan Kcal. 380 h.c. 56,4 lip. 6,2 p. 23,4	15 Judías verdes a la gallega <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de lechuga <u>Yogur natural</u> Pan Kcal. 368 h.c. 31,9 lip. 16,6 p. 22,4	16 <u>Macarrones salteados</u> Tortilla francesa casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan Kcal. 483 h.c. 58,3 lip. 20,6 p. 17,0	17 <u>Patatas con verduras - dietas</u> Abadejo rebozado <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan integral Kcal. 403 h.c. 47,2 lip. 14,0 p. 23,0
20 <u>Arroz con champiñones</u> <u>Hamburguesa mixta a la plancha</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 468 h.c. 65,1 lip. 16,9 p. 15,3	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 Daditos de bacalao <u>Ensalada de lechuga</u> Yogur natural Pan integral Kcal. 505 h.c. 45,9 lip. 28,0 p. 17,7
27 <u>Arroz blanco</u> Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 446 h.c. 68,7 lip. 12,0 p. 17,1	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 <u>Lentejas estofadas - dietas</u> Tortilla francesa casera <u>Ensalada de lechuga</u> Fruta de temporada Pan Kcal. 477 h.c. 53,7 lip. 19,3 p. 21,5	30 Ensalada campera <u>Magro de cerdo en salsa</u> Fruta de temporada Pan Kcal. 387 h.c. 41,5 lip. 12,8 p. 27,0	31 <u>Macarrones salteados</u> <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> <u>Ensalada de lechuga</u> <u>Yogur natural</u> Pan integral Kcal. 469 h.c. 53,0 lip. 16,2 p. 28,1

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