

Ausolan.

EI ADELA ABRINES

No carne

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 <u>Revuelto de huevos con queso</u> Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 558 h.c. 64,8 lip. 25,5 p. 18,9	2 Crema de calabacín <u>Merluza en salsa de verdura</u> Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 330 h.c. 41,9 lip. 11,2 p. 16,1	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>Huevo revuelto</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 363 h.c. 42,9 lip. 14,4 p. 16,3	7 Garbanzos con arroz Caballa en aceite Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan Kcal. 459 h.c. 54,9 lip. 14,6 p. 26,3	8 Brócoli rehogado con patatas <u>Lentejas estofadas - dietas</u> Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 386 h.c. 58,9 lip. 8,7 p. 15,8	9 Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 431 h.c. 60,3 lip. 12,7 p. 19,3	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 Arroz con tomate <u>Huevo revuelto</u> Ensalada de colores Fruta de temporada Pan Kcal. 493 h.c. 64,4 lip. 18,9 p. 17,7	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>Palometa con tomate</u> Helado de vainilla Pan Kcal. 392 h.c. 36,4 lip. 17,7 p. 21,6	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>Abadejo al horno</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 431 h.c. 62,7 lip. 10,6 p. 22,7	21 Brócoli rehogado <u>Palometa con tomate</u> Fruta de temporada Pan Kcal. 359 h.c. 34,3 lip. 15,5 p. 20,7	22 Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan Kcal. 431 h.c. 60,3 lip. 12,7 p. 19,3	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 Ensalada del tiempo Yogur natural Pan integral Kcal. 507 h.c. 46,2 lip. 28,0 p. 17,7
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>Palometa al horno</u> Ensalada de lechuga Yogur natural Pan Kcal. 431 h.c. 40,7 lip. 18,9 p. 24,4	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 Ensalada campera <u>Caballa en aceite</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan Kcal. 405 h.c. 41,4 lip. 15,6 p. 25,4	31 Macarrones con tomate <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de colores Helado de vainilla Pan integral Kcal. 522 h.c. 59,8 lip. 19,8 p. 26,5

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