

Ausolan.

EL ALFREDO LOPEZ

Basal

Julio 2026

TURNO ESCUELA INFANTIL

Comida

FUNDACIÓN MONTEMADRID
E. I. ALFREDO LOPEZ



- 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 más información consulte la web <https://menuo.ausolan.com/> y acceda con el código 1352

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 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 Lomo adobado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 368 h.c. 42,6 lip. 12,2 p. 22,9	7 Garbanzos con arroz Caballa en aceite Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 459 h.c. 54,9 lip. 14,6 p. 26,3	8 Brócoli rehogado con patatas Pollo guisado Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 356 h.c. 34,2 lip. 14,6 p. 22,0	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 Lomo fresco en salsa de verduras Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 452 h.c. 63,8 lip. 12,4 p. 22,8	14 Lentejas estofadas Merluza en salsa de verdura Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 407 h.c. 56,1 lip. 9,2 p. 23,7	15 Judías verdes a la gallega Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 388 h.c. 36,3 lip. 16,8 p. 22,9	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 Hamburguesa en salsa de tomate Fruta de temporada Pan blanco 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 blanco Kcal. 359 h.c. 34,9 lip. 14,7 p. 21,9	22 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	23 Garbanzos estofados Tortilla de patata casera Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco 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 Arroz tres delicias (huevo, guisantes, jamón cocido, zanahoria) Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 431 h.c. 62,9 lip. 12,0 p. 19,3	28 Puré de calabaza ecológica Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Yogur natural Pan blanco Kcal. 437 h.c. 42,4 lip. 17,9 p. 26,0	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 Magro de cerdo con verduras Fruta de temporada Pan blanco Kcal. 435 h.c. 48,7 lip. 13,9 p. 28,7	31 Macarrones con tomate Delicias de mar (croquetas de bacalao, empanadillas de atún y varitas de merluza) Ensalada de colores Helado de vainilla Pan integral Kcal. 548 h.c. 76,1 lip. 20,5 p. 14,1