

# Ausolan.

EL ALFREDO LOPEZ

No frutos secos

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](https://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  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  Kcal. 452 h.c. 63,8 lip. 12,4 p. 22,8	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 Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Helado de vainilla Pan  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  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 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 Arroz tres delicias (huevo, guisantes, jamón cocido, zanahoria) Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan  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  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  Kcal. 435 h.c. 48,7 lip. 13,9 p. 28,7	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.