

# Ausolan.

EL ALFREDO LOPEZ

No huevo, leche y derivados

Julio 2026

TURNO ESCUELA INFANTIL  
Comida

FUNDACION 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 <b>Kcal. 434 h.c. 63,3 lip. 12,1 p. 19,7</b>	2 Crema de calabacín Magro de cerdo con verduras Fruta de temporada Pan blanco <b>Kcal. 399 h.c. 45,6 lip. 13,5 p. 24,1</b>	3 Alubias blancas estofadas Palometa a la plancha Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral <b>Kcal. 452 h.c. 45,7 lip. 13,4 p. 31,6</b>
6 Puré de verdura <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco <b>Kcal. 353 h.c. 42,6 lip. 11,7 p. 20,1</b>	7 Garbanzos con arroz Caballa en aceite Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan <b>Kcal. 459 h.c. 54,9 lip. 14,6 p. 26,3</b>	8 Brócoli rehogado con patatas Pollo guisado Fruta de temporada Pan blanco <b>Kcal. 356 h.c. 34,2 lip. 14,6 p. 22,0</b>	9 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan blanco <b>Kcal. 410 h.c. 59,7 lip. 12,4 p. 15,9</b>	10 Alubias pintas con verduras <u>Lacón al horno</u> Ensalada de colores <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral <b>Kcal. 496 h.c. 46,5 lip. 19,7 p. 27,3</b>
13 Arroz con tomate Lomo fresco en salsa de verduras Fruta de temporada Pan <b>Kcal. 452 h.c. 63,8 lip. 12,4 p. 22,8</b>	14 Lentejas estofadas Merluza en salsa de verdura Fruta de temporada Pan <b>Kcal. 407 h.c. 56,1 lip. 9,2 p. 23,7</b>	15 Judías verdes a la gallega Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras <u>Yogur de soja natural</u> Pan <b>Kcal. 390 h.c. 30,8 lip. 16,6 p. 26,7</b>	16 <u>Ensalada de pasta sin gluten</u> <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada verde Fruta de temporada Pan blanco <b>Kcal. 426 h.c. 55,2 lip. 14,4 p. 19,7</b>	17 Patatas guisadas <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan integral <b>Kcal. 378 h.c. 44,1 lip. 12,9 p. 22,0</b>
20 Arroz con verdura Hamburguesa en salsa de tomate Fruta de temporada Pan <b>Kcal. 456 h.c. 67,3 lip. 14,5 p. 15,7</b>	21 Brócoli rehogado Ragout de pollo a la cazadora Fruta de temporada Pan <b>Kcal. 359 h.c. 34,9 lip. 14,7 p. 21,9</b>	22 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan <b>Kcal. 410 h.c. 59,7 lip. 12,4 p. 15,9</b>	23 Garbanzos estofados <u>Delicias de pavo</u> Ensalada verde Fruta de temporada Pan <b>Kcal. 419 h.c. 54,2 lip. 10,6 p. 25,1</b>	24 Puré de calabacín ecológico <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada del tiempo <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral <b>Kcal. 408 h.c. 31,4 lip. 18,9 p. 26,4</b>
27 <u>Arroz con maíz y zanahoria</u> Merluza al horno Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan <b>Kcal. 420 h.c. 63,8 lip. 11,4 p. 16,8</b>	28 Puré de calabaza ecológica Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras <u>Yogur de soja natural</u> Pan <b>Kcal. 422 h.c. 39,5 lip. 16,2 p. 27,0</b>	29 Lentejas a la hortelana <u>Lacón al horno</u> Ensalada del tiempo Fruta de temporada Pan blanco <b>Kcal. 446 h.c. 53,9 lip. 14,9 p. 23,1</b>	30 <u>Ensalada de patata - dietas</u> Magro de cerdo con verduras Fruta de temporada Pan <b>Kcal. 409 h.c. 52,4 lip. 11,0 p. 24,9</b>	31 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de colores <u>Yogur de soja natural</u> Pan integral <b>Kcal. 503 h.c. 53,7 lip. 19,3 p. 26,9</b>

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