

Ausolan.

EL ALFREDO LOPEZ

No arándano, leguminosas

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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 Arroz con tomate Contramuslo de pollo al horno Ensalada verde <u>Pera</u> Pan blanco Kcal. 441 h.c. 64,9 lip. 12,2 p. 19,6	2 Crema de calabacín <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada de lechuga <u>Plátano</u> Pan blanco Kcal. 402 h.c. 48,7 lip. 14,8 p. 20,4	3 <u>Patatas con calabacín y puerro</u> Palometa a la plancha Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Yogur natural Pan integral Kcal. 422 h.c. 42,8 lip. 16,7 p. 24,7
6 <u>Puré de verdura - dietas</u> <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada de lechuga <u>Naranja</u> Pan blanco Kcal. 363 h.c. 38,3 lip. 14,5 p. 20,4	7 Arroz con tomate Caballa en aceite Ensalada del tiempo <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 468 h.c. 63,1 lip. 14,7 p. 22,2	8 Brócoli rehogado con patatas Pollo guisado <u>Pera</u> Pan blanco Kcal. 362 h.c. 35,8 lip. 14,7 p. 21,9	9 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Merluza al horno Ensalada de lechuga <u>Plátano</u> Pan blanco Kcal. 454 h.c. 70,4 lip. 12,5 p. 16,6	10 <u>Coliflor rehogada</u> Tortilla de patata casera Ensalada de colores Yogur natural Pan integral Kcal. 483 h.c. 40,5 lip. 26,5 p. 19,2
13 Arroz con tomate Lomo fresco en salsa de verduras <u>Naranja</u> Pan blanco Kcal. 449 h.c. 62,3 lip. 12,5 p. 23,1	14 <u>Puré de zanahoria</u> Merluza en salsa de verdura <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 328 h.c. 48,4 lip. 7,5 p. 16,3	15 <u>Patatas con calabacín y puerro</u> Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Helado de vainilla Pan blanco Kcal. 403 h.c. 46,5 lip. 13,8 p. 23,3	16 <u>Ensalada de pasta sin gluten</u> Tortilla francesa casera Ensalada verde <u>Plátano</u> Pan blanco Kcal. 539 h.c. 67,1 lip. 24,1 p. 14,9	17 Patatas guisadas <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada del tiempo <u>Manzana</u> Pan integral Kcal. 374 h.c. 43,7 lip. 12,7 p. 21,8
20 <u>Arroz con verduras - dietas</u> <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de lechuga <u>Naranja</u> Pan blanco Kcal. 402 h.c. 60,9 lip. 9,5 p. 19,5	21 Brócoli rehogado Ragout de pollo a la cazadora <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 355 h.c. 34,5 lip. 14,5 p. 21,7	22 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> Merluza al horno Ensalada de lechuga <u>Pera</u> Pan blanco Kcal. 417 h.c. 61,3 lip. 12,5 p. 15,8	23 <u>Hervido de patata y zanahoria - dieta</u> Tortilla de patata casera Ensalada verde <u>Plátano</u> Pan blanco Kcal. 540 h.c. 68,5 lip. 22,5 p. 15,5	24 Puré de calabacín ecológico <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada del tiempo Yogur natural Pan integral Kcal. 423 h.c. 34,3 lip. 20,6 p. 25,4
27 <u>Arroz con maíz y zanahoria</u> Merluza al horno Ensalada de lechuga <u>Naranja</u> Pan blanco Kcal. 417 h.c. 62,3 lip. 11,5 p. 17,1	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 <u>Brócoli rehogado</u> Tortilla francesa casera Ensalada del tiempo <u>Pera</u> Pan blanco Kcal. 430 h.c. 35,5 lip. 25,6 p. 14,8	30 Ensalada campera <u>Magro de cerdo en salsa</u> <u>Plátano</u> Pan blanco Kcal. 430 h.c. 52,2 lip. 12,9 p. 27,7	31 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada de colores Helado de vainilla Pan integral Kcal. 501 h.c. 59,2 lip. 19,5 p. 23,1

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