

# Ausolan.

EL ALFREDO LOPEZ

No plátano

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 <u>Pera</u> Pan blanco  Kcal. 441 h.c. 64,9 lip. 12,2 p. 19,6	2 Crema de calabacín Magro de cerdo con verduras <u>Manzana</u> Pan blanco  Kcal. 396 h.c. 45,2 lip. 13,3 p. 23,9	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 <u>Naranja</u> Pan blanco  Kcal. 365 h.c. 41,1 lip. 12,3 p. 23,2	7 Garbanzos con arroz Caballa en aceite Ensalada del tiempo <u>Manzana</u> Pan  Kcal. 456 h.c. 54,5 lip. 14,4 p. 26,1	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 Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga <u>Manzana</u> Pan blanco  Kcal. 427 h.c. 59,9 lip. 12,5 p. 19,1	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 <u>Naranja</u> Pan  Kcal. 449 h.c. 62,3 lip. 12,5 p. 23,1	14 Lentejas estofadas Merluza en salsa de verdura <u>Manzana</u> Pan  Kcal. 403 h.c. 55,7 lip. 9,0 p. 23,5	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 <u>Manzana</u> Pan blanco  Kcal. 547 h.c. 54,6 lip. 27,4 p. 20,9	17 Patatas guisadas Abadejo rebozado Ensalada del tiempo <u>Manzana</u> Pan integral  Kcal. 403 h.c. 46,6 lip. 14,1 p. 22,8
20 Arroz con verdura Hamburguesa en salsa de tomate <u>Naranja</u> Pan  Kcal. 452 h.c. 65,8 lip. 14,6 p. 16,0	21 Brócoli rehogado Ragout de pollo a la cazadora <u>Manzana</u> Pan  Kcal. 355 h.c. 34,5 lip. 14,5 p. 21,7	22 Macarrones con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga <u>Pera</u> Pan  Kcal. 438 h.c. 61,9 lip. 12,8 p. 19,2	23 Garbanzos estofados Tortilla de patata casera Ensalada verde <u>Manzana</u> Pan  Kcal. 539 h.c. 66,7 lip. 19,5 p. 21,5	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 <u>Naranja</u> Pan  Kcal. 428 h.c. 61,4 lip. 12,1 p. 19,6	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 <u>Pera</u> Pan blanco  Kcal. 512 h.c. 55,3 lip. 22,4 p. 21,7	30 Ensalada campera Magro de cerdo con verduras <u>Manzana</u> Pan  Kcal. 432 h.c. 48,3 lip. 13,7 p. 28,5	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

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