

Ausolan.

EI ADELA ABRINES

No arroz, manzana

Octubre 2026

TURNO ESCUELA INFANTIL

Comida

FUNDACIÓN MONTEMADRID
E.I. ADELA ABRINES

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 mas información consulte la web <https://menuo.ausolan.com/> y acceda con el código 1351

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <u>Macarrones salteados</u> Tortilla francesa casera Ensalada verde Plátano Pan blanco Kcal. 527 h.c. 69,0 lip. 20,7 p. 17,7	2 Alubias blancas estofadas Palometa con tomate Yogur natural Pan integral Kcal. 468 h.c. 49,0 lip. 14,9 p. 30,6
5 Crema de zanahoria ecológica Caballa en aceite Ensalada del tiempo Plátano Pan blanco Kcal. 414 h.c. 55,9 lip. 11,8 p. 21,9	6 Sopa de cocido Cocido completo Naranja Pan integral Kcal. 444 h.c. 54,8 lip. 16,0 p. 19,2	7 Brócoli rehogado Escalope de pollo Ensalada verde Pera Pan blanco Kcal. 397 h.c. 39,9 lip. 16,8 p. 21,7	8 <u>Macarrones salteados</u> Merluza en salsa de tomate y patatas dado Plátano Pan blanco Kcal. 432 h.c. 72,3 lip. 7,6 p. 19,7	9 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patata casera Ensalada de colores Yogur natural Pan integral Kcal. 526 h.c. 52,8 lip. 23,2 p. 24,6
12 Festivo	13 Crema de calabaza Magro de cerdo en salsa Naranja Pan integral Kcal. 420 h.c. 40,5 lip. 15,7 p. 29,9	14 Coliflor con patatas Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada verde Pera Pan blanco Kcal. 305 h.c. 33,7 lip. 10,6 p. 19,4	15 Sopa ave con fideos Merluza rebozada Ensalada de colores Yogur natural Pan blanco Kcal. 466 h.c. 38,3 lip. 25,8 p. 20,5	16 Garbanzos estofados Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga Plátano Pan integral Kcal. 562 h.c. 64,0 lip. 23,4 p. 23,1
19 Crema de calabacín Magro de cerdo con tomate, verduras y champiñón Pera Pan blanco Kcal. 528 h.c. 52,8 lip. 18,6 p. 37,3	20 Macarrones con tomate Abadejo rebozado Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Naranja Pan integral Kcal. 515 h.c. 63,4 lip. 17,2 p. 26,9	21 Judías verdes rehogadas con patatas Hamburguesa vegetal a la plancha Ensalada verde Pera Pan blanco Kcal. 421 h.c. 49,4 lip. 20,6 p. 9,1	22 <u>Brócoli salteado</u> Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Plátano Pan blanco Kcal. 485 h.c. 42,3 lip. 19,6 p. 35,0	23 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata casera Ensalada del tiempo Naranja Pan integral Kcal. 457 h.c. 55,0 lip. 16,0 p. 20,2
26 <u>Macarrones salteados</u> Revuelto de champiñones Ensalada del tiempo Plátano Pan blanco Kcal. 510 h.c. 69,3 lip. 18,6 p. 17,8	27 Lentejas estofadas con verduras Merluza rebozada Ensalada verde Naranja Pan integral Kcal. 494 h.c. 54,6 lip. 19,1 p. 24,9	28 Puré de verdura ecológico Lacón al horno Ensalada de colores Pera Pan blanco Kcal. 391 h.c. 46,5 lip. 15,8 p. 16,0	29 Sopa de cocido Cocido completo Plátano Pan blanco Kcal. 493 h.c. 67,8 lip. 15,7 p. 19,7	30 Brócoli rehogado Abadejo en salsa de verduras Yogur natural Pan integral Kcal. 366 h.c. 32,9 lip. 13,8 p. 27,0

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