

Ausolan.

EI ADELA ABRINES

Bajo contenido en sal

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 Arroz tres delicias (huevo, guisantes, jamón cocido, zanahoria) Tortilla francesa casera Plátano Pan blanco Kcal. 546 h.c. 74,6 lip. 20,4 p. 18,4	2 Alubias blancas estofadas <u>Palometa al horno</u> Zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 472 h.c. 49,8 lip. 15,0 p. 30,5
5 Crema de zanahoria ecológica <u>Abadejo al horno</u> Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco Kcal. 350 h.c. 44,8 lip. 9,2 p. 21,7	6 Sopa de cocido <u>Cocido completo - dietas</u> Fruta de temporada Pan integral Kcal. 394 h.c. 57,3 lip. 11,5 p. 14,2	7 Brócoli rehogado Escalope de pollo Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 397 h.c. 39,9 lip. 16,8 p. 21,7	8 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) <u>Merluza en salsa de zanahoria</u> Plátano Pan blanco Kcal. 481 h.c. 77,5 lip. 11,6 p. 17,9	9 Lentejas estofadas Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan integral Kcal. 526 h.c. 52,8 lip. 23,2 p. 24,6
12 Festivo	13 Puré de calabaza <u>Magro de cerdo en salsa</u> Fruta de temporada Pan integral Kcal. 423 h.c. 42,0 lip. 15,6 p. 29,6	14 <u>Arroz con champiñones</u> Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 422 h.c. 63,4 lip. 10,1 p. 20,6	15 Sopa ave con fideos Merluza rebozada Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan blanco Kcal. 466 h.c. 38,3 lip. 25,8 p. 20,5	16 Garbanzos estofados <u>Tortilla francesa casera</u> Ensalada de lechuga Plátano Pan integral Kcal. 566 h.c. 63,8 lip. 24,8 p. 21,4
19 Crema de calabacín <u>Magro de cerdo en salsa</u> Manzana Pan blanco Kcal. 400 h.c. 38,2 lip. 14,7 p. 29,4	20 <u>Macarrones salteados</u> Abadejo rebozado Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Fruta de temporada Pan integral Kcal. 470 h.c. 61,6 lip. 13,8 p. 25,6	21 Judías verdes rehogadas con patatas <u>Delicias de pavo</u> Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 339 h.c. 39,5 lip. 11,9 p. 18,6	22 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Zanahoria Plátano Pan blanco Kcal. 470 h.c. 76,0 lip. 9,7 p. 21,5	23 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan integral Kcal. 457 h.c. 56,1 lip. 15,7 p. 19,7
26 <u>Arroz con champiñones</u> Huevos revueltos con champiñones Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco Kcal. 490 h.c. 62,9 lip. 20,1 p. 15,4	27 Lentejas estofadas con verduras Merluza rebozada Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Fruta de temporada Pan integral Kcal. 497 h.c. 56,1 lip. 19,0 p. 24,6	28 Puré de verdura ecológico <u>Lomo de cerdo al ajillo</u> Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Pera Pan blanco Kcal. 386 h.c. 45,7 lip. 13,6 p. 20,3	29 Sopa de cocido <u>Cocido completo - dietas</u> Plátano Pan blanco Kcal. 439 h.c. 68,8 lip. 11,3 p. 15,0	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.