

Ausolan.

EI ADELA ABRINES

Bajo contenido en sal, no procesados

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<br>Arroz tres delicias (huevo, guisantes, jamón cocido, zanahoria)<br>Tortilla francesa casera<br>Ensalada verde<br>Plátano<br>Pan blanco<br>Kcal. 575 h.c. 74,9 lip. 23,3 p. 18,7 | 2<br>Alubias blancas estofadas<br><u>Palometa al horno</u><br>Zanahoria<br>Yogur natural<br>Pan integral<br>Kcal. 472 h.c. 49,8 lip. 15,0 p. 30,5                  |
| 5<br>Crema de zanahoria ecológica<br><u>Abadejo al horno</u><br>Ensalada del tiempo<br>Manzana<br>Pan blanco<br>Kcal. 350 h.c. 44,8 lip. 9,2 p. 21,7   | 6<br>Sopa de cocido<br><u>Cocido completo - dietas</u><br>Fruta de temporada<br>Pan integral<br>Kcal. 394 h.c. 57,3 lip. 11,5 p. 14,2                                                       | 7<br>Brócoli rehogado<br>Escalope de pollo<br>Ensalada verde<br>Pera<br>Pan blanco<br>Kcal. 397 h.c. 39,9 lip. 16,8 p. 21,7                              | 8<br>Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde)<br><u>Merluza en salsa de zanahoria</u><br>Plátano<br>Pan blanco<br>Kcal. 481 h.c. 77,5 lip. 11,6 p. 17,9                  | 9<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Tortilla de patata casera<br>Ensalada de colores<br>Yogur natural<br>Pan integral<br>Kcal. 526 h.c. 52,8 lip. 23,2 p. 24,6 |
| 12<br>Festivo                                                                                                                                          | 13<br>Crema de calabaza<br><u>Magro de cerdo en salsa</u><br>Fruta de temporada<br>Pan integral<br>Kcal. 423 h.c. 42,0 lip. 15,6 p. 29,6                                                    | 14<br><u>Arroz con champiñones</u><br>Contramuslo de pollo a la plancha<br>Ensalada verde<br>Pera<br>Pan blanco<br>Kcal. 422 h.c. 63,4 lip. 10,1 p. 20,6 | 15<br>Sopa ave con fideos<br>Merluza rebozada<br>Ensalada de colores<br>Yogur natural<br>Pan blanco<br>Kcal. 466 h.c. 38,3 lip. 25,8 p. 20,5                                         | 16<br>Garbanzos estofados<br><u>Tortilla francesa casera</u><br>Ensalada de lechuga<br>Plátano<br>Pan integral<br>Kcal. 566 h.c. 63,8 lip. 24,8 p. 21,4            |
| 19<br>Crema de calabacín<br><u>Magro de cerdo en salsa</u><br>Manzana<br>Pan blanco<br>Kcal. 400 h.c. 38,2 lip. 14,7 p. 29,4                           | 20<br><u>Macarrones salteados</u><br>Abadejo rebozado<br>Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón)<br>Fruta de temporada<br>Pan integral<br>Kcal. 470 h.c. 61,6 lip. 13,8 p. 25,6 | 21<br>Judías verdes rehogadas con patatas<br><u>Merluza al horno</u><br>Ensalada verde<br>Pera<br>Pan blanco<br>Kcal. 357 h.c. 37,9 lip. 15,6 p. 16,2    | 22<br>Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde)<br><u>Contramuslo de pollo a la plancha</u><br>Zanahoria<br>Plátano<br>Pan blanco<br>Kcal. 470 h.c. 76,0 lip. 9,7 p. 21,5 | 23<br>Alubias blancas estofadas<br>Tortilla de patata casera<br>Ensalada del tiempo<br>Manzana<br>Pan integral<br>Kcal. 457 h.c. 56,1 lip. 15,7 p. 19,7            |
| 26<br><u>Arroz con champiñones</u><br>Revuelto de champiñones<br>Ensalada del tiempo<br>Manzana<br>Pan blanco<br>Kcal. 490 h.c. 62,9 lip. 20,1 p. 15,4 | 27<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Merluza rebozada<br>Ensalada verde<br>Fruta de temporada<br>Pan integral<br>Kcal. 497 h.c. 56,1 lip. 19,0 p. 24,6                                  | 28<br>Puré de verdura ecológico<br><u>Lomo de cerdo al ajillo</u><br>Ensalada de colores<br>Pera<br>Pan blanco<br>Kcal. 386 h.c. 45,7 lip. 13,6 p. 20,3  | 29<br>Sopa de cocido<br><u>Cocido completo - dietas</u><br>Plátano<br>Pan blanco<br>Kcal. 439 h.c. 68,8 lip. 11,3 p. 15,0                                                            | 30<br>Brócoli rehogado<br>Abadejo en salsa de verduras<br>Yogur natural<br>Pan integral<br>Kcal. 366 h.c. 32,9 lip. 13,8 p. 27,0                                   |

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