

Ausolan.

EI ADELA ABRINES

No azúcar

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>Arroz con champiñones</u> Tortilla francesa casera Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Plátano Pan blanco Kcal. 554 h.c. 73,7 lip. 22,5 p. 16,2	2 <u>Alubias blancas estofadas - dietas</u> <u>Palometa al horno</u> Zanahoria Yogur natural Pan integral Kcal. 461 h.c. 48,3 lip. 14,7 p. 30,3
5 Crema de zanahoria ecológica Caballa en aceite <u>Ensalada de lechuga</u> Manzana Pan blanco Kcal. 365 h.c. 44,5 lip. 11,5 p. 21,0	6 <u>Sopa de ave con fideos - especial</u> <u>Cocido completo - dietas</u> Fruta de temporada Pan integral Kcal. 443 h.c. 58,8 lip. 15,1 p. 16,7	7 Brócoli rehogado con patatas 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 <u>Arroz con calabacín</u> <u>Merluza en salsa de zanahoria</u> Plátano Pan blanco Kcal. 466 h.c. 77,1 lip. 10,3 p. 17,7	9 <u>Lentejas estofadas - dietas</u> Tortilla española <u>Ensalada de lechuga</u> Yogur natural Pan integral Kcal. 487 h.c. 54,0 lip. 18,4 p. 24,9
12 Festivo	13 Puré de calabaza Albóndigas en salsa de verduras (zanahoria, pimiento) Fruta de temporada Pan integral Kcal. 322 h.c. 44,6 lip. 12,4 p. 8,0	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 <u>Sopa de ave con fideos - especial</u> Merluza rebozada <u>Ensalada de lechuga</u> Yogur natural Pan blanco Kcal. 438 h.c. 38,0 lip. 21,9 p. 22,7	16 <u>Garbanzos estofados - dietas</u> Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga Plátano Pan integral Kcal. 532 h.c. 62,5 lip. 21,0 p. 22,9
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 Hamburguesa vegetal a la plancha Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 421 h.c. 49,4 lip. 20,6 p. 9,1	22 <u>Arroz con calabacín</u> <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Zanahoria Plátano Pan blanco Kcal. 455 h.c. 75,6 lip. 8,4 p. 21,3	23 <u>Alubias blancas estofadas - dietas</u> Tortilla de patata casera <u>Ensalada de lechuga</u> Manzana Pan integral Kcal. 444 h.c. 54,3 lip. 15,4 p. 19,5
26 <u>Arroz con champiñones</u> Huevos revueltos con champiñones <u>Ensalada de lechuga</u> Manzana Pan blanco Kcal. 488 h.c. 62,6 lip. 20,1 p. 15,4	27 <u>Lentejas estofadas - dietas</u> Merluza rebozada Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Fruta de temporada Pan integral Kcal. 481 h.c. 58,2 lip. 16,0 p. 25,1	28 Puré de verdura ecológico <u>Lomo de cerdo al ajillo</u> <u>Ensalada de lechuga</u> Pera Pan blanco Kcal. 364 h.c. 44,8 lip. 11,8 p. 20,1	29 <u>Sopa de ave con fideos - especial</u> <u>Cocido completo - dietas</u> Plátano Pan blanco Kcal. 488 h.c. 70,3 lip. 14,9 p. 17,5	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.