

Ausolan.

EL ALFREDO
LOPEZ

No garbanzo, huevo

Octubre
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 mas información consulte la web <https://menuo.ausolan.com/> y acceda con el código 1352

Juntos en tu día a día
menuo.ausolan.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 <u>Arroz con maíz y zanahoria</u> <u>Delicias de pavo</u> Ensalada verde Plátano Pan blanco Kcal. 454 h.c. 76,2 lip. 8,5 p. 20,0	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 Manzana Pan blanco Kcal. 367 h.c. 44,8 lip. 11,5 p. 21,0	6 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Pollo, ternera con patata y zanahoria</u> Fruta de temporada Pan integral Kcal. 432 h.c. 49,9 lip. 17,3 p. 19,4	7 Brócoli rehogado <u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u> Ensalada verde Pera Pan blanco Kcal. 422 h.c. 41,9 lip. 18,2 p. 22,8	8 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Merluza en salsa de tomate y patatas dado Plátano Pan blanco Kcal. 464 h.c. 78,0 lip. 9,7 p. 18,2	9 Lentejas estofadas con verduras <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada de colores Yogur natural Pan integral Kcal. 465 h.c. 48,0 lip. 15,9 p. 30,9
12 Festivo	13 Crema de calabaza Albóndigas mixtas a la jardinera (zanahoria, pimiento) Fruta de temporada Pan integral Kcal. 322 h.c. 44,6 lip. 12,4 p. 8,0	14 Arroz con tomate Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada verde Pera Pan blanco Kcal. 449 h.c. 64,9 lip. 12,4 p. 21,0	15 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada de colores Yogur natural Pan blanco Kcal. 425 h.c. 38,4 lip. 21,1 p. 21,1	16 <u>Patatas guisadas con verduras</u> <u>Delicias de pavo</u> Ensalada de lechuga Plátano Pan integral Kcal. 350 h.c. 55,0 lip. 6,7 p. 19,0
19 Crema de calabacín Magro de cerdo con tomate, verduras y champiñón Manzana Pan blanco Kcal. 518 h.c. 50,8 lip. 18,3 p. 37,2	20 <u>Macarrones con tomate sin gluten</u> <u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u> Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) Fruta de temporada Pan integral Kcal. 469 h.c. 61,4 lip. 15,4 p. 22,2	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 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras Plátano Pan blanco Kcal. 581 h.c. 76,6 lip. 16,0 p. 34,4	23 Alubias blancas estofadas <u>Lomo fresco a la plancha</u> Ensalada del tiempo Manzana Pan integral Kcal. 423 h.c. 51,3 lip. 11,2 p. 26,3
26 Arroz con tomate <u>Contramuslo de pollo a la plancha</u> Ensalada del tiempo Manzana Pan blanco Kcal. 432 h.c. 63,1 lip. 11,4 p. 20,8	27 Lentejas estofadas con verduras <u>Merluza enharinada (harina de maíz)</u> Ensalada verde Fruta de temporada Pan integral Kcal. 467 h.c. 55,2 lip. 16,5 p. 23,7	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 <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u> <u>Pollo, ternera con patata y zanahoria</u> Plátano Pan blanco Kcal. 476 h.c. 61,4 lip. 17,1 p. 20,2	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.