

# Ausolan.

El ALFREDO  
LOPEZ

No huevo, leche y  
derivados

Septiembre  
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](https://menuo.ausolan.com)

| Lunes                                                                                                                               | Martes                                                                                                                           | Miércoles                                                                                                                                 | Jueves                                                                                                                            | Viernes                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                     | 1                                                                                                                                | 2                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                 | 4                                                                                                                                                         |
| 7                                                                                                                                   | 8                                                                                                                                | 9                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                | 11                                                                                                                                                        |
| Arroz con tomate<br><u>Lomo fresco a la plancha</u><br>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>Manzana<br>Pan blanco               | Crema de zanahoria ecológica<br><u>Pollo enharinado (harina de maíz)</u><br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan integral | Alubias blancas estofadas<br><u>Lacón al horno</u><br>Ensalada de colores<br>Pera<br>Pan blanco                                           | <u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u><br>Cocido completo<br>Plátano<br>Pan blanco                                            | Judías verdes rehogadas con patatas<br>Lomos de caballa en salsa de tomate<br><u>Yogur de soja natural</u><br>Pan integral                                |
| Kcal. 459 h.c. 63,1 lip. 14,2 p. 21,1                                                                                               | Kcal. 448 h.c. 52,2 lip. 16,7 p. 21,9                                                                                            | Kcal. 463 h.c. 56,1 lip. 15,2 p. 22,5                                                                                                     | Kcal. 588 h.c. 83,6 lip. 16,9 p. 23,6                                                                                             | Kcal. 403 h.c. 29,3 lip. 18,2 p. 28,1                                                                                                                     |
| 14                                                                                                                                  | 15                                                                                                                               | 16                                                                                                                                        | 17                                                                                                                                | 18                                                                                                                                                        |
| Paella de verdura<br><u>Delicias de pavo</u><br>Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz<br><u>Yogur de soja natural</u><br>Pan blanco | Patatas guisadas<br>Estofado de pollo con verduras<br>Fruta de temporada<br>Pan integral                                         | Lentejas estofadas con verduras<br>Salmón al horno<br>Pera<br>Pan blanco                                                                  | Crema de verdura<br><u>Macarrones con boloñesa de soja texturizada sin gluten</u><br>Manzana<br>Pan blanco                        | <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u><br><u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u><br>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>Plátano<br>Pan integral |
| Kcal. 441 h.c. 58,0 lip. 11,8 p. 24,2                                                                                               | Kcal. 351 h.c. 44,5 lip. 9,9 p. 21,6                                                                                             | Kcal. 457 h.c. 53,6 lip. 14,5 p. 27,1                                                                                                     | Kcal. 441 h.c. 77,7 lip. 8,8 p. 11,9                                                                                              | Kcal. 414 h.c. 49,4 lip. 14,7 p. 23,3                                                                                                                     |
| 21                                                                                                                                  | 22                                                                                                                               | 23                                                                                                                                        | 24                                                                                                                                | 25                                                                                                                                                        |
| Brócoli rehogado<br>Hamburguesa mixta a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Manzana<br>Pan blanco                                  | <u>Sopa de cocido con pasta sin gluten</u><br>Cocido completo<br>Fruta de temporada<br>Pan integral                              | Arroz con tomate<br>Contramuslo de pollo a la plancha<br>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>Pera<br>Pan blanco                      | Lentejas estofadas con verduras<br><u>Lacón al horno</u><br>Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde<br>Plátano<br>Pan blanco | Patatas guisadas con verduras<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz<br><u>Yogur de soja natural</u><br>Pan integral           |
| Kcal. 386 h.c. 40,1 lip. 18,2 p. 15,7                                                                                               | Kcal. 543 h.c. 72,1 lip. 17,1 p. 22,8                                                                                            | Kcal. 435 h.c. 65,1 lip. 11,5 p. 19,5                                                                                                     | Kcal. 495 h.c. 64,4 lip. 15,7 p. 23,9                                                                                             | Kcal. 417 h.c. 40,3 lip. 17,9 p. 21,4                                                                                                                     |
| 28                                                                                                                                  | 29                                                                                                                               | 30                                                                                                                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |
| Puré de calabacín ecológico<br>Lacón al horno<br>Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria<br>Manzana<br>Pan blanco                     | <u>Sopa de ave con pasta sin gluten</u><br>Pollo guisado<br>Fruta de temporada<br>Pan integral                                   | Lentejas con calabaza<br><u>Abadejo enharinado (harina de maíz)</u><br>Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde<br>Pera<br>Pan blanco |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |
| Kcal. 366 h.c. 39,3 lip. 16,7 p. 15,3                                                                                               | Kcal. 344 h.c. 39,1 lip. 11,6 p. 22,2                                                                                            | Kcal. 465 h.c. 54,4 lip. 13,9 p. 29,8                                                                                                     |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                           |

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