

Ausolan.

EL ALFREDO
LOPEZ

No plátano

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 Arroz tres delicias (huevo, guisantes, jamón cocido, zanahoria) Tortilla francesa casera Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 528 h.c. 63,8 lip. 23,0 p. 17,8	2 Alubias blancas estofadas Palometa con tomate y zanahoria 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 de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco Kcal. 367 h.c. 44,8 lip. 11,5 p. 21,0	6 Sopa de cocido Cocido completo <u>Naranja</u> Pan integral Kcal. 444 h.c. 54,8 lip. 16,0 p. 19,2	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) Merluza en salsa de tomate y patatas dado <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 417 h.c. 66,9 lip. 9,4 p. 17,3	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 Albóndigas en salsa de verduras (zanahoria, pimiento) <u>Naranja</u> Pan integral Kcal. 319 h.c. 43,1 lip. 12,5 p. 8,3	14 Arroz con tomate Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco Kcal. 449 h.c. 64,9 lip. 12,4 p. 21,0	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 Tortilla francesa con pavo Ensalada de lechuga <u>Naranja</u> Pan integral Kcal. 515 h.c. 51,8 lip. 23,4 p. 22,7
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 Macarrones con tomate Abadejo rebozado Verduras salteadas (calabacín, cebolla y champiñón) <u>Naranja</u> Pan integral Kcal. 515 h.c. 63,4 lip. 17,2 p. 26,9	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 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Contramuslo de pollo en salsa de tomate y verduras <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 534 h.c. 65,5 lip. 15,7 p. 33,5	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 Arroz con tomate Huevos revueltos con champiñones Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Manzana Pan blanco Kcal. 516 h.c. 64,4 lip. 22,4 p. 15,8	27 Lentejas estofadas con verduras Merluza rebozada Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde <u>Naranja</u> Pan integral Kcal. 494 h.c. 54,6 lip. 19,1 p. 24,9	28 Puré de verdura ecológico Lacón al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Pera Pan blanco Kcal. 391 h.c. 46,5 lip. 15,8 p. 16,0	29 Sopa de cocido Cocido completo <u>Manzana</u> Pan blanco Kcal. 445 h.c. 56,7 lip. 15,4 p. 18,8	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.