Ausolan.

EI ADELA ABRINES

Bajo contenido en sal

Noviembre 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
2 **Festivo**	3 Crema de zanahoria ecológica Tortilla de patata casera Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Manzana Pan integral **Kcal. 397 h.c. 48,6 lip. 16,5 p. 13,3**	4 Lentejas estofadas Abadejo a la romana Ensalada de lechuga Pera Pan blanco **Kcal. 498 h.c. 57,8 lip. 15,9 p. 30,2**	5 Macarrones salteados Pollo asado Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan blanco **Kcal. 484 h.c. 53,9 lip. 20,1 p. 21,7**	6 Sopa de arroz con hilos de huevo Lomo fresco en salsa de verduras Plátano Pan integral **Kcal. 399 h.c. 48,5 lip. 13,3 p. 23,5**
9	10 Judías verdes a la gallega Tortilla francesa casera Ensalada de remolacha (Lechuga, remolacha y zanahoria) Manzana Pan blanco **Kcal. 434 h.c. 37,4 lip. 25,1 p. 14,7**	11 Crema de calabaza Contramuslo de pollo a la plancha Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco **Kcal. 368 h.c. 43,9 lip. 13,1 p. 19,5**	12 Paella de verdura (zanahoria, guisante, judía verde) Merluza en salsa de verdura Yogur natural Pan blanco **Kcal. 447 h.c. 62,3 lip. 12,8 p. 21,1**	13 Alubias blancas con verdura Lomo fresco a la plancha Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Plátano Pan integral **Kcal. 490 h.c. 63,0 lip. 13,3 p. 27,4**
16 Lentejas estofadas con verduras Merluza al horno Manzana ecológica Pan blanco **Kcal. 379 h.c. 49,6 lip. 9,4 p. 22,7**	17 Arroz con tomate Escalope de pollo Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Naranja Pan integral **Kcal. 491 h.c. 62,1 lip. 17,9 p. 21,8**	18 Puré de alubias blancas Tortilla francesa casera Ensalada de lechuga Pera Pan blanco **Kcal. 521 h.c. 55,0 lip. 22,9 p. 21,0**	19 Brócoli rehogado Magro de cerdo en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural Pan blanco **Kcal. 460 h.c. 33,9 lip. 19,9 p. 35,4**	20 Puré de verdura Ragout de pollo a la cazadora Plátano Pan integral **Kcal. 499 h.c. 57,0 lip. 15,8 p. 33,4**
23 Crema de calabacín Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Manzana Pan blanco **Kcal. 410 h.c. 43,3 lip. 20,8 p. 13,1**	24 Arroz tres delicias (huevo, guisantes, jamón cocido, zanahoria) Salmón al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pera Pan integral **Kcal. 518 h.c. 64,0 lip. 18,5 p. 25,4**	25 Alubias blancas estofadas Pollo al horno con salsa de setas Ensalada de lechuga Naranja Pan blanco **Kcal. 419 h.c. 53,4 lip. 11,2 p. 22,8**	26 Judías verdes rehogadas con patatas Merluza en salsa de calabacín Yogur natural Pan blanco **Kcal. 398 h.c. 35,5 lip. 18,9 p. 20,5**	27 Sopa de cocido Cocido completo - dietas Plátano Pan integral **Kcal. 438 h.c. 68,0 lip. 11,6 p. 14,9**
30 Crema de zanahoria Espirales de lentejas con refrito Manzana Pan blanco **Kcal. 399 h.c. 76,1 lip. 5,2 p. 10,7**				

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

Escolar-mes5-1opc-C-comm