Ausolan.

EI ADELA ABRINES

No arroz, manzana

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 Yogur natural Pan integral **Kcal. 437 h.c. 44,7 lip. 20,6 p. 17,3**	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 Caracolillos con tomate Pollo asado Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan blanco **Kcal. 532 h.c. 57,2 lip. 23,4 p. 22,7**	6 Sopa ave con fideos Lomo fresco en salsa de verduras Plátano Pan integral **Kcal. 379 h.c. 47,6 lip. 13,0 p. 19,9**
9	10 Judías verdes a la gallega Tortilla francesa casera Ensalada de remolacha (Lechuga, remolacha y zanahoria) Plátano Pan blanco **Kcal. 482 h.c. 48,5 lip. 25,4 p. 15,6**	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 Crema de calabacín Merluza en salsa de verdura Yogur natural Pan blanco **Kcal. 366 h.c. 37,6 lip. 15,1 p. 19,9**	13 Alubias blancas con verdura Nuggets de brócoli Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Plátano Pan integral **Kcal. 616 h.c. 75,0 lip. 25,0 p. 19,9**
16 Lentejas estofadas con verduras Lomos de caballa en salsa de tomate Yogur natural Pan blanco **Kcal. 488 h.c. 49,0 lip. 16,6 p. 34,2**	17 Puré de zanahoria Escalope de pollo Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Naranja Pan integral **Kcal. 390 h.c. 43,8 lip. 14,7 p. 20,6**	18 Puré de alubias blancas Tortilla de jamón cocido Ensalada de lechuga Pera Pan blanco **Kcal. 463 h.c. 54,1 lip. 16,0 p. 22,7**	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 Macarrones con boloñesa de soja texturizada Plátano Pan integral **Kcal. 496 h.c. 86,8 lip. 9,6 p. 15,5**
23 Crema de calabacín Tortilla de patata casera Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Plátano Pan blanco **Kcal. 458 h.c. 54,4 lip. 21,1 p. 14,0**	24 Brócoli salteado Salmón al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pera Pan integral **Kcal. 406 h.c. 29,5 lip. 21,6 p. 23,5**	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 Plátano Pan integral **Kcal. 492 h.c. 67,0 lip. 16,0 p. 19,6**
30 Crema de zanahoria Espirales de lentejas con tomate Pera Pan blanco **Kcal. 447 h.c. 80,8 lip. 8,0 p. 11,8**				

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

Escolar-mes5-hpc-C-comm