Ausolan.

EI ADELA ABRINES

No carne

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 Caracolillos con tomate Merluza al horno Ensalada de lechuga, aceitunas y maíz Yogur natural Pan blanco **Kcal. 489 h.c. 56,9 lip. 18,4 p. 23,3**	6 Sopa arroz - dietas Alubias pintas con verduras (dieta) Plátano Pan integral **Kcal. 456 h.c. 79,0 lip. 8,1 p. 14,5**
9 **Kcal. 434 h.c. 37,4 lip. 25,1 p. 14,7**	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 Huevo revuelto Ensalada lechuga, aceitunas y pimiento verde Pera Pan blanco **Kcal. 405 h.c. 44,2 lip. 18,6 p. 16,0**	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 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 Manzana ecológica Pan blanco **Kcal. 441 h.c. 50,9 lip. 12,5 p. 30,1**	17 Arroz con tomate Garbanzos estofados - dietas Naranja Pan integral **Kcal. 506 h.c. 86,1 lip. 10,3 p. 16,0**	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 Merluza al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Yogur natural Pan blanco **Kcal. 370 h.c. 33,1 lip. 16,6 p. 21,2**	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 Manzana Pan blanco **Kcal. 410 h.c. 43,3 lip. 20,8 p. 13,1**	24 Arroz con maíz y zanahoria Salmón al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pera Pan integral **Kcal. 507 h.c. 64,9 lip. 17,9 p. 22,9**	25 Macarrones con tomate Alubias blancas estofadas Naranja Pan blanco **Kcal. 503 h.c. 85,0 lip. 7,9 p. 18,7**	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 minestrone Garbanzos con fritada Plátano Pan integral **Kcal. 404 h.c. 70,2 lip. 7,3 p. 14,1**
30 Crema de zanahoria Espirales de lentejas con tomate Manzana Pan blanco **Kcal. 436 h.c. 78,8 lip. 7,7 p. 11,7**				

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

Escolar-mes5-hpc-C-comm