Ausolan.

Enero 2026

LBASAL: BASAL

INFANTIL / COMIDA / MENÚ INFANTIL

ALAMEDA INTERNATIONAL SCHOOL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			8 KCal. 641 H.C. 93 Lip. 20 P. 27 ARROZ CON TOMATE HAMBURGUESA A LA PLANCHA • ENSALADA DE COLORES YOGUR FRUTA PAN	**9** KCal. 688 H.C. 93 Lip. 25 P. 26 JUDIAS VERDES A LA GALLEGA LASAÑA DE CABALLA BACALAO AL HORNO • TOMATE ALIÑADO FRUTA PAN INTEGRAL
12 KCal. 635 H.C. 72 Lip. 29 P. 24 GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN TORTILLA ESPAÑOLA • ENSALADA DEL TIEMPO FRUTA PAN	**13** KCal. 628 H.C. 87 Lip. 20 P. 30 MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA DORADA AJILLO • ENSALADA DE COLORES YOGUR FRUTA PAN	**14** KCal. 676 H.C. 90 Lip. 22 P. 33 CREMA DE VERDURAS LOMO ASADO EN SU JUGO • PURÉ DE PATATA • LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA PAN INTEGRAL	**15** KCal. 697 H.C. 87 Lip. 24 P. 39 PAELLA DE POLLO SALMÓN A LA NARANJA MERLUZA AL HORNO • ENSALADA VERDE YOGUR FRUTA PAN	**16** KCal. 676 H.C. 87 Lip. 26 P. 28 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA PAN INTEGRAL
19 KCal. 676 H.C. 91 Lip. 20 P. 38 FARFALLE A LA NORMA TERNERA EN SALSA DE VERDURAS • ENSALADA DE COLORES FRUTA PAN	**20** KCal. 484 H.C. 37 Lip. 29 P. 19 HUEVOS REVUELTOS CON QUESO • ENSALADA DEL TIEMPO YOGUR FRUTA PAN	**21** KCal. 858 H.C. 126 Lip. 26 P. 37 ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS BACALAO CON TOMATE • ARROZ INTEGRAL SALTEADO • LECHUGA Y MAÍZ FRUTA PAN INTEGRAL	**22** KCal. 531 H.C. 50 Lip. 25 P. 27 BRÓCOLI SALTEADO POLLO ASADO • PATATAS FRITAS • ENSALADA CON ZANAHORIA YOGUR FRUTA PAN	**23** KCal. 592 H.C. 75 Lip. 18 P. 38 LENTEJAS CON CHORIZO LUBINA A LA BILBAÍNA • ENSALADA DE TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL
26 KCal. 642 H.C. 74 Lip. 30 P. 22 CREMA DE CALABACÍN HUEVOS ROTOS CON PATATAS Y JAMÓN • ENSALADA DEL TIEMPO FRUTA PAN	**27** KCal. 667 H.C. 58 Lip. 37 P. 28 COLIFLOR A LA CARBONARA MERLUZA A LA ANDALUZA • BONIATO ASADO • LECHUGA Y MAÍZ YOGUR FRUTA PAN	**28** KCal. 676 H.C. 87 Lip. 26 P. 28 SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO FRUTA PAN INTEGRAL	**29** KCal. 722 H.C. 92 Lip. 24 P. 39 ARROZ TRES DELICIAS PAVO GUISADO • ENSALADA DE COLORES YOGUR FRUTA PAN	**30** KCal. 529 H.C. 70 Lip. 18 P. 27 JUDIAS PINTAS CON VERDURAS DORADA AL HORNO • ENSALADA CON REMOLACHA FRUTA PAN INTEGRAL

(*) Los platos resaltados son la alternativa al menú basal. Siempre habrá opción de fruta como alternativa al postre. Hasta 3 primaria los yogures que se daran seran natural sin azucar