



Lunes Monday Martes Tuesday Miércoles Wednesday Jueves Thursday Viernes Friday

1

fiesta

2 E 740 / G 20 / Col.64 / IPL.27
HC.95 / Fib.5 / P 37 / Sal 2

Espaguetis con boloñesa vegetal
Lomo adobado horneado con champiñones
Yogur natural

Spaghetti with vegetable bolognese
Roast marinated tenderloin with mushrooms
Natural yogurt

3 E 636 / G 27 / Col.135 / IPL.21
HC.47 / Fib.17 / P 42 / Sal 2

Garbanzos con berza
Pollo asado al limón
Fruta del tiempo

Stewed chickpeas with cabbage
Roast chicken lemon
Fruit

4 E 727 / G 17 / Col.248 / IPL.18
HC.76 / Fib.21 / P 182 / Sal 3

Judías verdes salteadas
Tortilla de patata con lechuga
Yogur de sabores

Sautéed green beans
Spanish omelette with lettuce
Yogurt

5 E 575 / G 18 / Col.80 / IPL.18
HC.87 / Fib.16 / P 30 / Sal 1

Patatas guisadas
Merluza en salsa de verduras
Fruta del tiempo

Stewed potatoes
Hake in vegetables sauce
Fruit

¡jornada verduras de temporada!

¡día del maíz!

8 E 785 / G 28 / Col.57 / IPL.21
HC.107 / Fib.10 / P 21 / Sal 6

Arroz blanco con tomate
Albóndigas mixtas en salsa jardinera
Fruta del tiempo

White rice with tomato sauce
Meatballs in vegetables sauce
Fruit

9 E 668 / G 10 / Col.412 / IPL.56
HC.79 / Fib.21 / P 198 / Sal 2

Alubias blancas con puerros
Ensalada mixta con huevo duro
Yogur natural

White beans with leeks
Mixed salad with boiled egg
Natural yogurt

10 E 522 / G 19 / Col.76 / IPL.14
HC.66 / Fib.35 / P 211 / Sal 1

Crema de calabaza
Estofado de cerdo guisado con patatas dado
Fruta del tiempo

Pumpkin cream
Pork stew with diced potatoes
Fruit

11 E 590 / G 24 / Col.80 / IPL.24
HC.52 / Fib.40 / P 38 / Sal 1

Lentejas con calabacín
Medallón de merluza en salsa marinera
Fruta del tiempo

Lentils with zucchini
Hake in marinara sauce
Fruit

12 E 652 / G 12 / Col.261 / IPL.21
HC.49 / Fib.37 / P 191 / Sal 2

Sopa de ave
Tortilla de patata con lechuga
Fruta del tiempo

Chicken noodle soup
Spanish omelette with lettuce
Fruit

15 E 488 / G 23 / Col.138 / IPL.18
HC.61 / Fib.27 / P 256 / Sal 3

Menestra de verduras
Fogonero rebocado con lechuga
Fruta del tiempo

Mixed vegetables
Breaded saithe with salad
Fruit

16 E 577 / G 23 / Col.55 / IPL.39
HC.59 / Fib.63 / P 530 / Sal 2

Patatas a la marinera
Pechuga de pavo al ajillo con pimientos asados
Fruta del tiempo

Seafood style potatoes
Garlic turkey breast with peppers
Fruit

17 E 536 / G 16 / Col.18 / IPL.17
HC.73 / Fib.8 / P 27 / Sal 1

Cocido completo: sopa, garbanzos y sacramentos
Yogur de sabores

Stew broth: soup, chickpeas and stew meat
Yogurt

18 E 625 / G 18 / Col.80 / IPL.21
HC.103 / Fib.21 / P 270 / Sal 2

Macarrones con sofrito de tomate y orégano
Suprema de san pedro en salsa americana
Fruta del tiempo

Macaroni with tomato sauce and oregano
Supreme of san pedro in american sauce
Fruit

19 E 590 / G 30 / Col.241 / IPL.17
HC.49 / Fib.4 / P 17 / Sal 3

Alubias pintas con zanahorias
Huevos cocidos con salchichas
Yogur líquido

Stewed pinto beans with carrots
Boiled eggs and sausages
Liquid yogurt

22 E 736 / G 22 / Col.53 / IPL.17
HC.61 / Fib.14 / P 26 / Sal 3

Paella de verduras
Albóndigas de merluza en salsa jardinera
Fruta del tiempo

Vegetables paella
Stewed hake balls with vegetables sauce
Fruit

23 E 512 / G 20 / Col.31 / IPL.15
HC.57 / Fib.18 / P 20 / Sal 3

Crema de zanahorias
San jacobos con lechuga
Fruta del tiempo

Carrot cream
Cordon bleu with lettuce
Fruit

24 E 609 / G 29 / Col.145 / IPL.22
HC.61 / Fib.48 / P 527 / Sal 4

Lentejas estofadas
Merluza a la romana con lechuga
Yogur natural

Stewed lentils with vegetables
Hake in batter with salad
Natural yogurt

25 E 566 / G 30 / Col.55 / IPL.17
HC.72 / Fib.19 / P 36 / Sal 2

Coliflor con patatas y refrito de ajos
Lomo sajonia con pimientos rojos
Fruta del tiempo

Cauliflower with potatoes
Saxony loin with peppers
Fruit

26 E 734 / G 36 / Col.106 / IPL.28
HC.46 / Fib.28 / P 255 / Sal 1

Alubias blancas estofadas
Tortilla de patata y chorizo con lechuga
Yogur de sabores

White beans to the gardener
Spanish omelette with red sausage and lettuce
Yogurt

GLUTEN FREE

¡día del celiaco!

29 E 613 / G 10 / Col.60 / IPL.22
HC.93 / Fib.17 / P 117 / Sal 2

Espaguetis con pisto
Bacalao en salsa verde
Fruta del tiempo

Spaghetti with ratatouille
Cod in green sauce
Fruit

30 E 738 / G 21 / Col.245 / IPL.20
HC.64 / Fib.48 / P 192 / Sal 2

Garbanzos estofados
Tortilla de patata con lechuga
Yogur de sabores

Stewed chickpeas
Spanish omelette with lettuce
Yogurt

31 E 428 / G 13 / Col.107 / IPL.19
HC.51 / Fib.4 / P 25 / Sal 1

Sopa de fideos
Pollo asado al limón
Fruta del tiempo

Noodle soup
Roast chicken lemon
Fruit

¡Clic para descubrir CENAS!

EL CON SEJO

TEMPO RADA

DESPIL FARRO

En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden un 80% de la calibración indicada).

El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la Técnico Superior en Dietética, Sonia Cruz. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

The portion served in the dining room adjusts to childrens age ranges according to their needs (ages between 3 and 8 are 80% of the nutrition facts).

The menu includes water and bread. These menus have been checked and approved by professionals in human Nutrition and dietetics (Sonia Cruz). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

Lunes Monday Martes Tuesday Miércoles Wednesday Jueves Thursday Viernes Friday



- 1** E 588 / G 21 / Col.80 / IPL.22
HC.52 / Fib.18 / P 36 / Sal 1
Alubias pintas guisadas con calabaza
Medallón de merluza en salsa marinera
Fruta del tiempo
Stewed pinto beans with pumpkin
Hake in marinara sauce
Fruit
- 2** E 448 / G 8 / Col.58 / IPL.12
HC.42 / Fib.3 / P 29 / Sal 2
Crema de la huerta
Lomo adobado horneado con pimientos
Yogur líquido
Vegetable cream
Roast marinated tenderloin with peppers
Liquid yogurt

- 5** E 560 / G 20 / Col.80 / IPL.20
HC.51 / Fib.79 / P 506 / Sal 2
Arroz con verduras
Filete de merluza en salsa de calabacín
Yogur de sabores
Rice with vegetables
Hake fillet in zucchini sauce
Yogurt
- 6** E 701 / G 37 / Col.56 / IPL.16
HC.49 / Fib.13 / P 24 / Sal 3
Judías verdes con sofrito casero de tomate
Estofado de cerdo con champiñones
Fruta del tiempo
Green beans with tomato sauce
Pork stew with mushrooms
Fruit
- 7** E 670 / G 8 Col.407 / IPL.52
HC.90 / Fib.17 / P 195 / Sal 2
Lentejas con zanahorias
Ensalada mixta con huevo duro
Fruta del tiempo
Lentils with carrots
Mixed salad with boiled egg
Fruit
- 8** E 525 / G 23 / Col.61 / IPL.23
HC.56 / Fib.42 / P 316 / Sal 3
Patatas a la riojana
Albóndigas mixtas en salsa de tomate
Yogur natural
Rioja style potatoes
Meatballs in tomato sauce
Natural yogurt
- 9** E 629 / G 15 / Col.231 / IPL.21
HC.59 / Fib.20 / P 30 / Sal 2
Alubias blancas guisadas
Tortilla de patata con lechuga
Fruta del tiempo
White beans with vegetables
Spanish omelette with lettuce
Fruit

- 12** E 578 / G 18 / Col.53 / IPL.15
HC.66 / Fib.28 / P 138 / Sal 3
Crema de calabacín
Albóndigas de pescado a la jardinera
Fruta del tiempo
Zucchini cream
Fish meatballs in vegetable sauce
Fruit
- 13** E 666 / G 30 / Col.92 / IPL.18
HC.48 / Fib.7 / P 34 / Sal 1
Alubias pintas guisadas con calabaza
Tortilla de patata y chorizo con lechuga
Fruta del tiempo
Stewed pinto beans with pumpkin
Spanish omelette with red sausage and lettuce
Fruit
- 14** E 638 / G 16 / Col.62 / IPL.16
HC.92 / Fib.4 / P 30 / Sal 2
Coditos con tomate
Medallón de merluza en salsa verde
Yogur de sabores
Elbows pasta with tomato sauce
Hake in green sauce
Yogurt
- 15** E 488 / G 11 / Col.55 / IPL.20
HC.51 / Fib.20 / P 46 / Sal 3
Menestra de verduras
Hamburguesa mixta en salsa de cebolla
Fruta del tiempo
Mixed vegetables
Hamburger in onion sauce
Fruit
- 16** E 815 / G 42 / Col.140 / IPL.17
HC.64 / Fib.50 / P 41 / Sal 2
Garbanzos guisados
Escalope de pollo con verduras
Yogur natural
Stewed chickpeas
Chicken escalope with vegetables
Natural yogurt

- 19** E 665 / G 19 / Col.231 / IPL.13
HC.59 / Fib.51 / P 484 / Sal 2
Lentejas estofadas
Tortilla de patata con lechuga
Fruta del tiempo
Stewed lentils with vegetables
Spanish omelette with lettuce
Fruit
- 20** E 715 / G 36 / Col.134 / IPL.24
HC.68 / Fib.9 / P 26 / Sal 2
Puré de verduras
San jacobos con lechuga
Fruta del tiempo
Vegetables cream
Breaded ham and cheese with lettuce
Fruit
- 21** E 576 / G 24 / Col.57 / IPL.20
HC.55 / Fib.39 / P 307 / Sal 3
Patatas guisadas
Pollo asado al romero con calabacín asado
Yogur natural
Stewed potatoes
Rosemary roast chicken with roast zucchini
Natural yogurt
- 22** E 582 / G 22 / Col.80 / IPL.19
HC.79 / Fib.31 / P 275 / Sal 1
Alubias blancas con puerros
Medallón de merluza en salsa roja
Fruta del tiempo
White beans with leeks
Hake in red sauce
Fruit
- 23** E 843 / G 33 / Col.153 / IPL.26
HC.113 / Fib.7 / P 28 / Sal 3
Arroz blanco con tomate
Salchichas frescas horneadas
Yogur líquido
White rice with tomato sauce
Baked sausages
Liquid yogurt



NOTA En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden un 80% de la calibración indicada).
The portion served in the dining room adjusts to childrens age ranges according to their needs (ages between 3 and 8 are 80% of the nutrition facts).

El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la Técnico Superior en Dietética, Sonia Cruz. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.
The menu includes water and bread. These menus have been checked and approved by professionals in human Nutrition and dietetics (Sonia Cruz). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.