

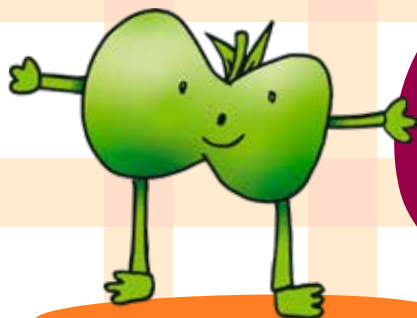


ausolan

MENÚ ESCOLAR

Curso 21-22
1er trimestre

AÑO DE
LA ALIMENTACION
SOSTENIBLE Y AÑO
INTERNACIONAL
DE FRUTAS Y
VERDURAS



Haz pequeños cambios para mejorar la calidad de los azúcares y hidratos de carbono de tus comidas: **substituye el zumo de naranja por una pieza entera de fruta o macedonia.** Aprovecha la fruta madura para endulzar de forma natural tus recetas. Prueba a hacer galletas caseras



come sano



Los **cereales integrales** y **las legumbres** nos aportan una gran cantidad de fibra. Además son una muy buena fuente de **proteína vegetal.** Nuestra gastronomía nos ofrece sabrosos y variados platos con lentejas, garbanzos y alubias

Para incorporar azúcares complejos de forma sencilla cámbiate al **pan integral o de cereales y semillas para el bocadillo del almuerzo,** substituye el zumo de fruta industrial por un vaso de leche o una pieza de fruta. **Aumenta el consumo de legumbres y verduras** de forma creativa por ejemplo en forma de hamburguesa. Introduce también **pasta y arroz integrales** a tus recetas.

Verduras

Las **frutas y verduras** son la principal **fuentes de vitaminas y minerales.** Anime a comerlos todos los días de una manera variada y divertida

Whole **cereals and vegetables** give us a large amount of fiber. Also they are a very good source of **plant protein.** Our cuisine offers us tasty and various dishes with lentils, chickpeas and beans

YEAR
OF SUSTAINABLE
FOOD AND
INTERNATIONAL YEAR
OF FRUITS AND
VEGETABLES

Los **carbohidratos** o azúcares son esenciales para nuestras células. **Podemos dividirlos en azúcares simples y azúcares complejos.** Los simples se encuentran en pastelería industrial. Se absorben rápidamente y en poco tiempo tendremos hambre de nuevo. Los complejos contienen fibra y se absorben lentamente por lo que tenemos la sensación saciedad por más tiempo. Los encontramos en **legumbres, verduras, cereales de trigo y tubérculos,** como las patatas.

eat healthy

Fruits and vegetables are the main source of **vitamins and minerals.** Encourage yourself to eat them every day in a varied and fun way

Make small changes to improve the quality of the sugars and carbon hydrates in your meals: **substitute the orange juice for a whole piece of fruit.** Take advantage of ripe fruit to naturally sweeten your recipes. Try making homemade cookies

Carbohydrates or sugars are essential for our cells. **We can divide them into simple and complex.** The simple ones are found in industrial pastry. They are absorbed quickly and in a short time we will be hungry again. Complexes contain fiber and are absorbed slowly so we have the feeling full for longer. We find them in **vegetables, whole cereals and tubers,** such as potatoes.

legumes

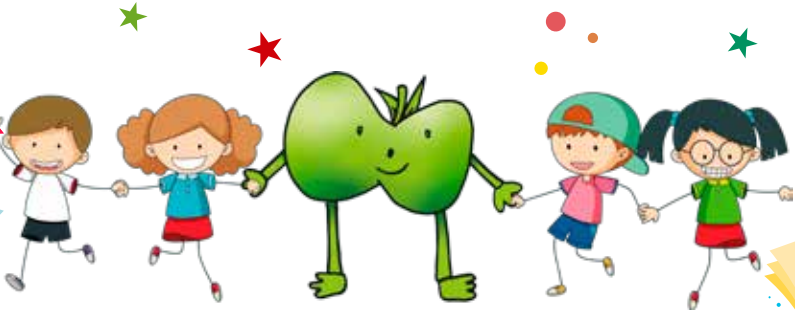


Vegetables

To add complex sugars easily switch to whole **bread or cereals and seeds for your breakfast snack,** substitute the industrial fruit juice with a glass of milk or a piece of fruit. **Increase the consumption of vegetables** and vegetables creatively for example in the form of a burger. Also introduce **brown pasta and rice** to your recipes



Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



10 E 683Kcal / G 23g / Col.231g / IPL.12
HC.94g / Fib.9g / P 20g / Sal 2g

Coditos con tomate
Tortilla de patata con tomate
Melocotón en almibar

Elbows pasta with tomato sauce
Spanish omelette with lettuce
Peaches in syrup

13 E 627Kcal / G 30g / Col.53g / IPL.11
HC.63g / Fib.9g / P 22g / Sal 3g

Crema de verduras
Hamburguesa con salsa de tomate
Fruta del tiempo

Vegetable cream
Hamburger with tomato sauce
Fruit

14 E 556Kcal / G 11g / Col.66g / IPL.12
HC.72g / Fib.11g / P 38g / Sal 1g

Lentejas con zanahorias
Pechuga de pollo con champiñones
Fruta del tiempo

Lentils with carrots
Chicken breast with mushrooms
Fruit

15 E 701Kcal / G 24g / Col.85g / IPL.21
HC.81g / Fib.5g / P 34g / Sal 2g

Macarrones con calabacín
Limanda en salsa marinera
Yogur natural

Macaroni with zucchini
Dab in sea style sauce
Yogurt

16 E 559Kcal / G 27g / Col.276g / IPL.19
HC.54g / Fib.9g / P 20g / Sal 3g

Judías verdes con patatas
Tortilla francesa de atún con lechuga
Fruta del tiempo

Green beans with potatoes
Tuna omelette with lettuce
Fruit

17 E 655Kcal / G 22g / Col.82g / IPL.19
HC.71g / Fib.9g / P 38g / Sal 1g

Garbanzos estofados
Bacalao en salsa roja
Helado

Chickpeas with vegetables
Cod in red sauce
Ice cream

20 E 609Kcal / G 22g / Col.67g / IPL.18
HC.65g / Fib.13g / P 32g / Sal 2g

Guisantes con patatas
Escalope de cerdo con champiñones
Fruta del tiempo

Peas with potatoes
Pork escalopes with mushrooms
Fruit

21 E 593Kcal / G 23g / Col.154g / IPL.13
HC.62g / Fib.3g / P 33g / Sal 2g

Puré de calabacín
Merluza en salsa americana
Yogur de sabores

Zucchini cream
Hake with American sauce
Yogurt

22 E 523Kcal / G 17g / Col.234g / IPL.8
HC.70g / Fib.8g / P 18g / Sal 2g

Sopa de fideos
Tortilla de patata con lechuga
Fruta del tiempo

Noodle soup
Spanish omelette with lettuce
Fruit

23 E 619Kcal / G 20g / Col.66g / IPL.12
HC.69g / Fib.17g / P 33g / Sal 1g

Alubias pintas estofadas
Pechuga de pollo empanada
Manzana

Pinto beans with vegetables
Breaded chicken breast
Apple

24 E 609Kcal / G 16g / Col.60g / IPL.16
HC.85g / Fib.5g / P 29g / Sal 2g

Arroz con verduras
Fogonero a la riojana
Fruta del tiempo

Rice with vegetables
Saithe Rioja style
Fruit

27 E 499Kcal / G 11g / Col.66g / IPL.11
HC.59g / Fib.10g / P 32g / Sal 2g

Menestra de verduras
Ragout de pavo con verduras
Fruta del tiempo

Mixed vegetables
Stewed turkey with vegetable
Fruit

28 E 666Kcal / G 22g / Col.102g / IPL.17
HC.71g / Fib.9g / P 36g / Sal 2g

Garbanzos con calabaza
Abadejo en salsa marinera
Helado

Chickpeas with pumpkin
Pollack in sea style sauce
Ice cream

29 E 622Kcal / G 30g / Col.53g / IPL.11
HC.63g / Fib.9g / P 22g / Sal 3g

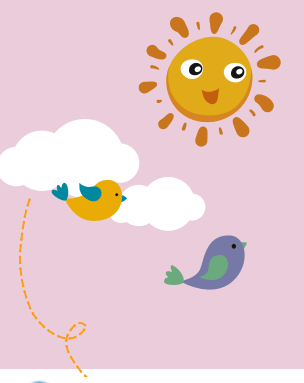
Puré de la huerta
Albóndigas a la campesina
Fruta del tiempo

Vegetable cream
Meatballs in vegetables sauce
Fruit

30 E 692Kcal / G 29g / Col.243g / IPL.11 HC.70g / Fib.8g / P

Lentejas con verduras
Huevos cocidos con tomate y salchichas
Yogur natural

Lentils with vegetables
Boiled eggs with tomato and sausages
Yogurt



Tierra de Sabor Sabor Saludable
Favorecemos el consumo de productos de cercanía y Km0.
Al menos el 70% de la composición del plato procede de Castilla y León.

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 correspondena un 80% de la calibración indicada).
El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00134.
Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

NOTA

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 (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTE



Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



**Tierra de Sabor
Sabor Saludable**
Favorecemos el consumo de productos de cercanía y Km0. Al menos el 70% de la composición del plato procede de Castilla y León.



- 1** E 609Kcal / G 17g / Col.136g / IPL.14
HC.79g / Fib.7g / P 32g / Sal 2g
- Espaguetis con tomate y berenjena
Limanda a la romana con lechuga
Fruta del tiempo
- Spaghetti with tomato and aubergine
Roman style dab with salad
Fruit

- | | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>4 E 554Kcal / G 15g / Col.63g / IPL.14
HC.64g / Fib.14g / P 34g / Sal 2g</p> <p>Judías verdes con jamón
Bacalao a la gallega
Fruta del tiempo</p> <p>Green beans with ham
Cod Galician-style
Fruit</p> | <p>5 E 647Kcal / G 28g / Col.278g / IPL.22
HC.67g / Fib.12g / P 26g / Sal 2g</p> <p>Garbanzos con berza
Tortilla francesa con queso con lechuga
Fruta del tiempo</p> <p>Chickpeas and cabbage
Cheese omelette with salad
Fruit</p> | <p>6 E 584Kcal / G 22g / Col.287g / IPL.10
HC.69g / Fib.4g / P 25g / Sal 2g</p> <p>Patatas a la marinera
Merluza en salsa de tomate y pimientos
Yogur de sabores</p> <p>Seafood style potatoes
Hake in tomato and peppers sauce
Yogurt</p> | <p>7 E 629Kcal / G 19g / Col.135g / IPL.12
HC.67g / Fib.17g / P 39g / Sal 3g</p> <p>Alubias blancas con verduras
Pollo guisado con verduras
Manzana</p> <p>White beans with vegetables
Stewed chicken with vegetables
Apple</p> | <p>8 E 536Kcal / G 16g / Col.86g / IPL.10
HC.62g / Fib.9g / P 32g / Sal 2g</p> <p>Sopa de pescado
Lomo sajonia horneado con champiñones
Fruta del tiempo</p> <p>Rain soup
Baked Saxony loin with mushrooms
Fruit</p> |
|--|---|---|--|---|



- | | | | |
|-----------------------------------|--|--|---|
| <p>11</p> <p>12</p> | <p>13 E 701Kcal / G 31g / Col.53g / IPL.11
HC.83g / Fib.5g / P 22g / Sal 3g</p> <p>Arroz a la milanese
Filete ruso mixto con pimientos rojos
Fruta del tiempo</p> <p>Milanese style rice
Hamburger with red peppers
Fruit</p> | <p>14 E 558Kcal / G 18g / Col.231g / IPL.12
HC.75g / Fib.10g / P 17g / Sal 2g</p> <p>Crema de calabaza
Tortilla de patata con lechuga
Fruta del tiempo</p> <p>Mixed vegetables
Hake in red sauce with peppers
Fruit</p> | <p>15 E 670Kcal / G 22g / Col.133g / IPL.13
HC.72g / Fib.15g / P 40g / Sal 2g</p> <p>Alubias pintas con zanahoria
Palometa con salsa de tomate
Yogur de sabores</p> <p>Pinto beans with carrots
Pomfret with tomato sauce
Yogurt</p> |
|-----------------------------------|--|--|---|

- | Jornada Castellana | | | | |
|---|--|--|--|--|
| <p>18 E 583Kcal / G 14g / Col.72g / IPL.15
HC.79g / Fib.8g / P 31g / Sal 2g</p> <p>Caracollillos con tomate
Limanda rebozada en salsa verde
Fruta del tiempo</p> <p>Shell pasta with tomato sauce
Dab in green sauce
Fruit</p> | <p>19 E 523Kcal / G 12g / Col.69g / IPL.12
HC.63g / Fib.5g / P 33g / Sal 2g</p> <p>Crema de zanahorias
Ragout de lomo en salsa con verduritas
Yogur natural</p> <p>Carrot cream
Stewed tenderloin with vegetable sauce
Yogurt</p> | <p>20 E 698Kcal / G 26g / Col.149g / IPL.9
HC.68g / Fib.12g / P 42g / Sal 3g</p> <p>Garbanzos
Cocido completo: morcilla, chorizo y panceta
Fruta del tiempo</p> <p>Chickpeas
Meat and vegetables stew
Fruit</p> | <p>21 E 487Kcal / G 12g / Col.62g / IPL.14
HC.59g / Fib.10g / P 31g / Sal 2g</p> <p>Menestra de verduras
Bacalao a la riojana con pimientos
Fruta del tiempo</p> <p>Mixed vegetables
Cod Rioja style with peppers
Fruit</p> | <p>22 E 694Kcal / G 15g / Col.14g / IPL.16
HC.97g / Fib.27g / P 29g / Sal 1g</p> <p>Alubias blancas estofadas
Ensalada de lechuga con huevo cocido
Yogur de sabores</p> <p>White beans with vegetables
Lettuce salad with boiled egg
Yogurt</p> |

- | Jornada halloween | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>25 E 723Kcal / G 23g / Col.83g / IPL.12
HC.90g / Fib.2g / P 38g / Sal 3g</p> <p>Paella de verduras de temporada
Ternera guisada en salsa
Yogur de sabores</p> <p>Vegetables paella
Stewed beef in sauce
Yogurt</p> | <p>26 E 705Kcal / G 32g / Col.53g / IPL.11
HC.68g / Fib.11g / P 30g / Sal 3g</p> <p>Lentejas con verduras
Albóndigas de merluza en salsa marinera
Fruta del tiempo</p> <p>Lentils with vegetables
Hake balls with vegetables sauce
Fruit</p> | <p>27 E 496Kcal / G 9g / Col.66g / IPL.11
HC.70g / Fib.8g / P 30g / Sal 2g</p> <p>Purrusalda
Pechuga de pollo con pimientos
Fruta del tiempo</p> <p>Leeks and potatoes
Chicken breast with peppers
Fruit</p> | <p>28 E 618Kcal / G 25g / Col.274g / IPL.19
HC.66g / Fib.17g / P 25g / Sal 2g</p> <p>Alubias pintas con calabaza
Tortilla francesa de york con tomate
Fruta del tiempo</p> <p>Pinto beans with pumpkin
Ham omelette with tomato
Fruit</p> | <p>29 E 590Kcal / G 21g / Col.92g / IPL.11
HC.62g / Fib.9g / P 32g / Sal 2g</p> <p>Crema de verduras
Gallineta empanada con lechuga
Fruta del tiempo</p> <p>Vegetable cream
Breaded redfish with lettuce
Fruit</p> |

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 dietista-nutricionista colegiada CYL00134. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

NOTA

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 (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTE



Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



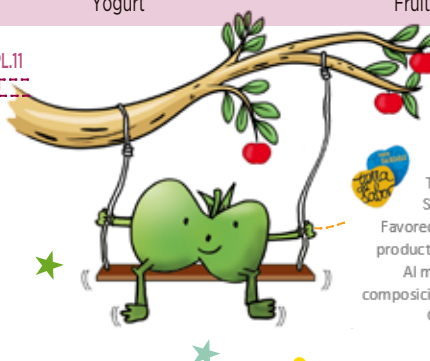
<p>1</p> <p>E 571Kcal / G 10g / Col.59g / IPL.9 HC.85g / Fib.8g / P 31g / Sal 2g</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal Lomo sajonia con pimientos Fruta del tiempo</p> <p>Macaroni vegetable Bolognese Baked Saxony loin with peppers Fruit</p>	<p>2</p> <p>E 571Kcal / G 10g / Col.59g / IPL.9 HC.85g / Fib.8g / P 31g / Sal 2g</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal Lomo sajonia con pimientos Fruta del tiempo</p> <p>Macaroni vegetable Bolognese Baked Saxony loin with peppers Fruit</p>	<p>3</p> <p>E 727Kcal / G 28g / Col.248g / IPL.11 HC.85g / Fib.14g / P 29g / Sal 3g</p> <p>Judías verdes salteadas Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores</p> <p>Sautéed green beans Spanish omelette with lettuce Yogurt</p>	<p>4</p> <p>E 451Kcal / G 11g / Col.48g / IPL.14 HC.64g / Fib.9g / P 20g / Sal 2g</p> <p>Puré de la huerta Merluza en salsa roja Fruta del tiempo</p> <p>Vegetable cream Hake in red sauce Fruit</p>	<p>5</p> <p>E 628Kcal / G 19g / Col.135g / IPL.12 HC.67g / Fib.17g / P 38g / Sal 2g</p> <p>Alubias blancas con verduras Pollo asado al limón Pera</p> <p>White beans with vegetables Roast chicken lemon Pear</p>
--	--	--	--	---

<p>8</p> <p>E 641Kcal / G 24g / Col.101g / IPL.18 HC.64g / Fib.6g / P 39g / Sal 2g</p> <p>Sopa de pollo Escalope de cerdo con champiñones Yogur natural</p> <p>Chicken soup Pork escalopes with mushrooms Yogurt</p>	<p>9</p> <p>E 647Kcal / G 28g / Col.278g / IPL.22 HC.67g / Fib.12g / P 26g / Sal 2g</p> <p>Garbanzos con acelgas Tortilla francesa con queso con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Chickpeas and chard Cheese omelette with salad Fruit</p>	<p>10</p> <p>E 453Kcal / G 9g / Col.60g / IPL.14 HC.61g / Fib.8g / P 28g / Sal 2g</p> <p>Crema de zanahorias y boniato Abadejo en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo</p> <p>Carrot cream Pollack in green sauce with green peas Fruit</p>	<p>11</p> <p>E 803Kcal / G 38g / Col.67g / IPL.11 HC.86g / Fib.2g / P 28g / Sal 4g</p> <p>Arroz con sofrito de verduras Albóndigas de pollo en salsa campesina Yogur de sabores</p> <p>Rice with vegetables Chicken meatballs with vegetable sauce Yogurt</p>	<p>12</p> <p>E 634Kcal / G 22g / Col.140g / IPL.13 HC.68g / Fib.10g / P 36g / Sal 2g</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Palometa con salsa americana Fruta del tiempo</p> <p>Lentils with vegetables Pomfret with American sauce Fruit</p>
--	---	---	---	---

<p>15</p> <p>E 620Kcal / G 28g / Col.278g / IPL.18 HC.62g / Fib.14g / P 24g / Sal 3g</p> <p>Guisantes con patatas Tortilla francesa de jamón con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Peas with potatoes Ham omelette with salad Fruit</p>	<p>16</p> <p>E 515Kcal / G 12g / Col.80g / IPL.11 HC.63g / Fib.4g / P 34g / Sal 2g</p> <p>Crema de calabaza Pechuga de pollo con champiñones Yogur de sabores</p> <p>Mixed vegetables Chicken breast with mushrooms Yogurt</p>	<p>17</p> <p>E 609Kcal / G 17g / Col.136g / IPL.14 HC.79g / Fib.7g / P 32g / Sal 2g</p> <p>Espaguetis napolitana Limanda rebozada con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Napolitana tagliatelle Roman style dab with salad Fruit</p>	<p>18</p> <p>E 589Kcal / G 12g / Col.64g / IPL.13 HC.70g / Fib.18g / P 36g / Sal 2g</p> <p>Alubias blancas con puerros Ragout de pavo con verduras Fruta del tiempo</p> <p>White beans with leeks Stewed turkey with vegetable Fruit</p>	<p>19</p> <p>E 420Kcal / G 7g / Col.62g / IPL.13 HC.55g / Fib.9g / P 30g / Sal 2g</p> <p>Menestra de verduras Bacalao al horno con calabacín en rodaja Fruta del tiempo</p> <p>Mixed vegetables Baked cod with sliced zucchini Fruit</p>
---	--	---	--	--

<p>22</p> <p>E 636Kcal / G 24g / Col.148g / IPL.18 HC.65g / Fib.14g / P 34g / Sal 16g</p> <p>Judías verdes con jamón Varitas de merluza con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Green beans with ham Hake wands with lettuce Fruit</p>	<p>23</p> <p>E 627Kcal / G 11g / Col.0g / IPL.16 HC.94g / Fib.30g / P 24g / Sal 1g</p> <p>Alubias pintas con zanahoria Ensalada de lechuga con huevo cocido Fruta del tiempo</p> <p>Pinto beans with carrots Lettuce salad with boiled egg Fruit</p>	<p>24</p> <p>E 493Kcal / G 13g / Col.65g / IPL.7 HC.58g / Fib.3g / P 32g / Sal 2g</p> <p>Sopa de fideos Codillo al horno con patatas panadera Yogur natural</p> <p>Noodle soup Roast pork hock with potatoes Yogurt</p>	<p>25</p> <p>E 612Kcal / G 16g / Col.60g / IPL.15 HC.85g / Fib.5g / P 29g / Sal 2g</p> <p>Arroz a la milanese Abadejo a la riojana con pimientos Fruta del tiempo</p> <p>Milanese style rice Pollack in Rioja style with peppers Fruit</p>	<p>26</p> <p>E 869Kcal / G 46g / Col.87g / IPL.15 HC.71g / Fib.8g / P 39g / Sal 3g</p> <p>Garbanzos estofados Cocido completo: costilla, chorizo y morcilla Yogur de sabores</p> <p>Chickpeas with vegetables Stew broth: rib, red sausage and blood pudding Yogurt</p>
--	--	---	--	---

<p>29</p> <p>E 589Kcal / G 18g / Col.55g / IPL.12 HC.78g / Fib.7g / P 26g / Sal 2g</p> <p>Espaguetis con sofrito de verduras Lomo adobado con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>Spaghetti with vegetables Tenderloin with mushrooms Fruit</p>	<p>30</p> <p>E 552Kcal / G 20g / Col.55g / IPL.11 HC.64g / Fib.5g / P 23g / Sal 2g</p> <p>Patatas a la riojana Bacalao en salsa meniere Yogur líquido</p> <p>Rioja style potatoes Cod in meniere sauce Liquid yogurt</p>
---	--

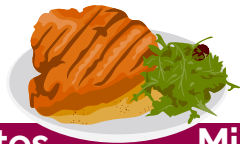


Tierra de Sabor
Sabor Saludable
Favorecemos el consumo de productos de cercanía y Km0.
Al menos el 70% de la composición del plato procede de Castilla y León.



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 correspondena un 80% de la calibración indicada).
El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00134.
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 (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.



Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



1 E 627Kcal / G 19g / Col.135g / IPL.12
HC.67g / Fib.17g / P 38g / Sal 2g

Alubias pintas con verduras
Pollo asado al limón
Manzana

Pinto beans with vegetables
Roast chicken lemon
Apple



2 E 575Kcal / G 19g / Col.233g / IPL.11
HC.75g / Fib.13g / P 20g / Sal 2g

Menestra de verduras
Tortilla de patata con lechuga
Fruta del tiempo

Mixed vegetables
Spanish omelette with lettuce
Fruit

3 E 529Kcal / G 14g / Col.48g / IPL.14
HC.69g / Fib.10g / P 28g / Sal 1g

Lentejas estofadas
Merluza en salsa de tomate
Fruta del tiempo

Lentils with vegetables
Hake in tomato sauce
Fruit

6 **7** **8**



fiesta



9 E 767Kcal / G 38g / Col.53g / IPL.11
HC.82g / Fib.4g / P 21g / Sal 3g

Arroz con tomate
Albóndigas a la jardinera
Melocotón en almíbar

White rice with tomato sauce
Meatballs in vegetables sauce
Peaches in syrup

10 E 574Kcal / G 21g / Col.265g / IPL.12
HC.67g / Fib.11g / P 24g / Sal 2g

Garbanzos con chorizo
Tortilla francesa con salsa de tomate
Fruta del tiempo

Chickpeas with meat
Plain omelette with tomato sauce
Fruit

13 E 459Kcal / G 13g / Col.63g / IPL.9
HC.56g / Fib.5g / P 27g / Sal 2g

Sopa de fideos
Guiso de salmón con patatas
Fruta del tiempo

Noodle soup
Stewed salmon with potatoes
Fruit



14 E 517Kcal / G 21g / Col.52g / IPL.11
HC.62g / Fib.8g / P 17g / Sal 3g

Crema de zanahorias
Salchichas frescas mixtas al horno
Fruta del tiempo

Carrot cream
Baked sausages with tomato slice
Fruit

15 E 732Kcal / G 25g / Col.245g / IPL.12
HC.89g / Fib.10g / P 32g / Sal 2g

Lentejas con verduras
Tortilla de patata con lechuga
Yogur de sabores

Lentils with vegetables
Spanish omelette with lettuce
Yogurt



16 E 616Kcal / G 16g / Col.71g / IPL.13
HC.81g / Fib.5g / P 35g / Sal 2g

Coditos con tomate
Pollo con juliana de verduras
Yogur natural

Elbows pasta with tomato sauce
Chicken with vegetable julienne
Yogurt

17 E 578Kcal / G 14g / Col.136g / IPL.14
HC.68g / Fib.17g / P 36g / Sal 2g

Alubias blancas con zanahorias
Abadejo a la romana
Fruta del tiempo

White beans with carrots
Roman style Pollack with salad
Fruit

20 E 657Kcal / G 30g / Col.241g / IPL.10
HC.65g / Fib.14g / P 26g / Sal 3g

Judías verdes salteadas
Huevos cocidos con tomate y salchichas
Fruta del tiempo

Sautéed green beans
Boiled eggs with tomato and sausages
Fruit

21 E 597Kcal / G 16g / Col.80g / IPL.18
HC.70g / Fib.12g / P 34g / Sal 1g

Garbanzos con berza
Merluza en salsa marinera
Fruta del tiempo

Chickpeas and cabbage
Hake in sea style sauce
Fruit

22 E 753Kcal / G 29g / Col.181g / IPL.16
HC.90g / Fib.5g / P 30g / Sal 2g

Arroz con tomate
Flamenquines de pollo al horno con ensalada
Postre de Navidad

White rice with tomato sauce
Baked chicken flamenquines with salad
Christmas dessert

navidad



Tierra de Sabor
Sabor Saludable
Favorecemos el consumo de productos de cercanía y Km0.
Al menos el 70% de la composición del plato procede de Castilla y León.



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 dietista-nutricionista colegiada CYL00134. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

NOTA

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 (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTE

MENÚ CENA DINNER MENU

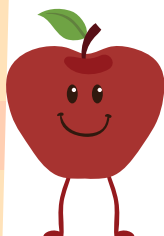
Completa con un menú adecuado de cena

SI HEMOS COMIDO

PODEMOS CENAR

cereales, legumbres
verduras
carne
pescado
huevo
fruta
lacteo

hortalizas crudas, legumbres cocidas
cereales
pescado o huevo
carne o huevo
pescado o carne magra
lacteo o fruta
fruta



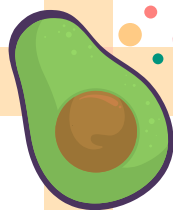
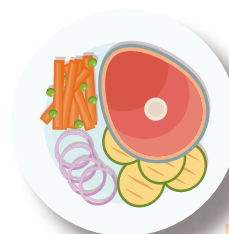
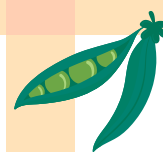
Complete with an adequate dinner menu

IF YOU HAVE EATEN

WE CAN HAVE DINNER

cereals, legumes
vegetables
meat
fish
egg
fruit
dairy

raw vegetables, cooked legumes
cereals
fish or egg
meat or egg
fish or lean meat
dairy or fruit
fruit



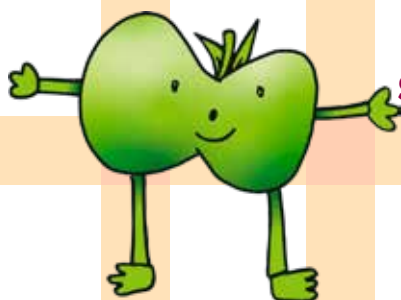
equilibra
tu plato

balances
your dish

50%

Verduras,
ensaladas
y fruta fresca
de temporada

Vegetables,
salads
and fresh
season fruit



25%

Patatas
pasta y arroz
Potatoes,
pasta and rice

25%

Legumbres, pescado,
carne y huevos
Legumes, fish,
meat and eggs



ausolan

Ctra Madrid-Irún Km.244 · 09007 Burgos