




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

3 E 673Kcal / G 22g / Col.145g / IPL.28
HC.44g / Fib.6g / P 30g / Sal 7g

Arroz con setas
Varitas de pescado con ensalada
Fruta del tiempo



Rice with mushrooms
Fish sticks with salad
Fruit

4 E 545Kcal / G 14g / Col.138g / IPL.20
HC.49g / Fib.14g / P 32g / Sal 2g

Judías verdes con patatas
Muslo de pollo asado con manzana
Fruta del tiempo

Green beans with potatoes
Roast chicken thighs with apple
Fruit

5 E 615Kcal / G 21g / Col.62g / IPL.27
HC.72g / Fib.20g / P 25g / Sal 1g

Alubias blancas con zanahorias
Merluza en salsa roja
Yogur de sabores

White beans with carrots
Hake in red sauce
Yogurt

6 E 568Kcal / G 12g / Col.0g / IPL.20
HC.91g / Fib.18g / P 16g / Sal 2g

Puré de verduras con picatostes
Tortilla francesa de queso con ensalada de tomate
Fruta del tiempo

Vegetable cream with croutons
Cheese omelette with tomato salad
Fruit

7 E 608Kcal / G 27g / Col.82g / IPL.26
HC.51g / Fib.4g / P 25g / Sal 4g

Sopa de cocido
Cocido completo: chorizo, morcilla y morcillo
Yogur natural

Stew soup
Stew broth: red sausage, black pudding and shank
Natural yogurt

10 E 672Kcal / G 27g / Col.78g / IPL.12
HC.87g / Fib.17g / P 44g / Sal 2g

Coliflor con patatas y refrito de ajos
Ragout de pavo guisado con rodaja de manzana
Yogur de sabores

Cauliflower with potatoes
Stewed turkey with apple slice
Yogurt

11 E 581Kcal / G 23g / Col.84g / IPL.18
HC.58g / Fib.14g / P 28g / Sal 2g

Coditos gratinados con queso
Merluza en salsa de calabacín
Fruta del tiempo

Elbows pasta with gratin cheese
Hake with zucchini sauce
Fruit

12



Fiesta

13 E 660Kcal / G 11g / Col.60g / IPL.27
HC.47g / Fib.3g / P 33g / Sal 2g

Arroz con tomate
Lomo sajonia horneado con puré de patata
Yogur natural

Rice with tomato sauce
Saxony tenderloin with potatoes soup
Natural yogurt

14 E 663Kcal / G 16g / Col.231g / IPL.23
HC.59g / Fib.23g / P 30g / Sal 2g

Alubias pintas guisadas con calabaza
Tortilla de patata con Lechuga y maíz
Fruta del tiempo




Stewed pinto beans with pumpkin
Spanish omelette
Lettuce and corn
Fruit

dia mundial del huevo

17 E 475Kcal / G 29g / Col.60g / IPL.18
HC.66g / Fib.6g / P 27g / Sal 2g

Sopa de lluvia
Codillo asado con verduras
Fruta del tiempo



Noodle soup
Roasted pork knuckle with vegetables
Fruit

18 E 678Kcal / G 32g / Col.86g / IPL.19
HC.55g / Fib.15g / P 45g / Sal 2g

Lentejas estofadas
Limanda rebozada con lechuga
Yogur de sabores

Stewed lentils with vegetables
Dab in butter
Fruit

19 E 626Kcal / G 19g / Col.66g / IPL.20
HC.50g / Fib.7g / P 26g / Sal 2g

Patatas a la marinera
Revuelto de huevos con chorizo
Fruta del tiempo

Seafood style potatoes
Scrambled egg with red sausage
Fruit

20 E 587Kcal / G 23g / Col.77g / IPL.29
HC.51g / Fib.14g / P 45g / Sal 2g

Garbanzos con verduras
Medallón merluza al horno con patata panadera
Yogur natural



Stewed chickpeas
Hake with potatoes
Natural yogurt

21 E 510Kcal / G 21g / Col.52g / IPL.26
HC.52g / Fib.12g / P 15g / Sal 2g

Crema de calabaza
Salchichas con salsa de tomate
Fruta del tiempo

Pumpkin cream
Sausages with tomato sauce
Fruit

24 E 794Kcal / G 32g / Col.150g / IPL.33
HC.99g / Fib.5g / P 22g / Sal 6g

Macarrones con pisto
San marino con ensalada
Yogur natural

Macaroni with vegetables
Hake cordon bleu with salad
Natural yogurt

25 E 530Kcal / G 23g / Col.67g / IPL.31
HC.100g / Fib.21g / P 37g / Sal 2g

Menestra de verduras
Pechuga de pollo empanada con pimientos
Fruta del tiempo

Mixed vegetables
Breaded chicken breast with peppers
Fruit

26 E 747Kcal / G 38g / Col.53g / IPL.22
HC.67g / Fib.17g / P 32g / Sal 3g

Alubias blancas con verduras
Guiso de cerdo con champiñones
Fruta del tiempo

White beans with vegetables
Pork stew with mushrooms
Fruit

27 E 582Kcal / G 10g / Col.101g / IPL.19
HC.111g / Fib.6g / P 9g / Sal 3g

Arroz 3 delicias
Abadejo a la gallega con patata panadera
Fruta del tiempo

3 delights rice
Galician pollack with potatoes
Fruit

28 E 911Kcal / G 41g / Col.124g / IPL.14
HC.93g / Fib.7g / P 43g / Sal 3g

Lentejas a la burgalesa
Albóndigas mixtas en salsa de verduras
Yogur de sabores

Burgalesa style lentils
Mixed meatballs in vegetables sauce
Yogurt

31



Fiesta

CLICA para DESCUBRIR

EL CON SEJO

TEMPO RADA

DESPILO FARRO

CENAS

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**



<p>7 E 513Kcal / G 10g / Col.50g / IPL.16 HC.84g / Fib.7g / P 33g / Sal 3g</p> <p>Lentejas a la jardinera Lacón a la gallega con patata panadera Yogur de sabores</p> <p>Lentils with vegetables Lacon with potatoes and paprika Yogurt</p>	<p>8 E 741Kcal / G 25g / Col.140g / IPL.20 HC.107g / Fib.11g / P 37g / Sal 3g</p> <p>Espaguetis con boloñesa vegetal Limanda rebozada con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Spaghetti with vegetable bolognese Breaded dab with lettuce Fruit</p>
---	---

3 E 725Kcal / G 33g / Col.53g / IPL.29
HC.40g / Fib.3g / P 20g / Sal 3g

Paella verduras de temporada
Hamburguesa de pollo al horno con calabaza asada
Fruta en almibar

Vegetables paella
Roast chicken burger with pumpkin
Fruit in syrup

4 E 571Kcal / G 20g / Col.92g / IPL.23
HC.49g / Fib.11g / P 29g / Sal 2g

Puré de zanahorias
Tortilla de patata y ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo

Carrot cream
Spanish omelette with lettuce and olives salad
Fruit

5 E 719Kcal / G 28g / Col.121g / IPL.23
HC.72g / Fib.23g / P 42g / Sal 3g

Garbanzos guisados
Merluza en salsa de puerro
Yogur natural

Stewed chickpeas
Hake with leek sauce
Natural yogurt

14 E 495Kcal / G 13g / Col.80g / IPL.20
HC.59g / Fib.11g / P 17g / Sal 2g

Crema de calabaza
Merluza al horno en salsa de zanahorias
Fruta del tiempo

Pumpkin cream
Hake with carrots sauce
Fruit

15 E 617Kcal / G 22g / Col.267g / IPL.30
HC.45g / Fib.3g / P 20g / Sal 2g

Arroz a la milanese
Tortilla francesa con ensalada
Yogur natural

Milanese rice
Omelette with salad
Natural yogurt

16 E 577Kcal / G 25g / Col.77g / IPL.19
HC.51g / Fib.7g / P 22g / Sal 4g

Sopa de cocido
Cocido completo: chorizo, morcilla y morcillo
Fruta del tiempo

Stew soup
Stew broth: red sausage, black pudding and shank
Fruit

17 E 849Kcal / G 27g / Col.145g / IPL.15
HC.57g / Fib.6g / P 44g / Sal 1g

Patatas a la riojana
Escalope de pollo en salsa de cebolla
Yogur de sabores

Potatoes gratin with cheese
Chicken escalope with onion sauce
Yogurt

18 E 751Kcal / G 30g / Col.72g / IPL.22
HC.84g / Fib.17g / P 38g / Sal 2g

Lentejas con puerros
Filete de jamón de cerdo con pimientos
Fruta del tiempo

Lentils with leeks
Pork steak with peppers
Fruit

21 E 422Kcal / G 6g / Col.61g / IPL.24
HC.62g / Fib.8g / P 28g / Sal 3g

Sopa de fideos
Albóndigas de pollo en salsa campesina
Yogur natural

Noodle soup
Chicken meatballs with vegetable sauce
Natural yogurt

22 E 506Kcal / G 21g / Col.60g / IPL.19
HC.53g / Fib.17g / P 33g / Sal 1g

Alubias blancas a la hortelana
Abadejo al horno en salsa de puerros
Fruta del tiempo

White beans to the gardener
Pollack in leeks sauce
Fruit

23 E 526Kcal / G 28g / Col.71g / IPL.22
HC.55g / Fib.20g / P 42g / Sal 2g

Menestra de verduras
Lomo sajonia con champiñones
Yogur de sabores

Mixed vegetables
Baked Saxony loin with mushrooms
Yogurt

24 E 684Kcal / G 11g / Col.231g / IPL.21
HC.85g / Fib.16g / P 31g / Sal 2g

Puré de patatas
Pechuga de pavo en salsa
Bizcocho de zanahoria

Potatoes soup
Turkey breast in sauce
Carrot cake

25 E 640Kcal / G 22g / Col.84g / IPL.19
HC.55g / Fib.7g / P 20g / Sal 2g

Coditos gratinados con queso
Merluza en salsa verde con guisantes
Fruta del tiempo

Elbows gratin with cheese
Hake in green sauce with green peas
Fruit

28 E 556Kcal / G 20g / Col.238g / IPL.18
HC.78g / Fib.9g / P 16g / Sal 3g

Patatas guisadas
Huevos cocidos en salsa de tomate
Fruta del tiempo

Stewed potatoes
Boiled eggs with tomato sauce
Fruit

29 E 514Kcal / G 18g / Col.76g / IPL.24
HC.51g / Fib.8g / P 30g / Sal 2g

Crema de calabaza
Guiso de ternera con patata dado
Fruta del tiempo

Pumpkin cream
Stewed beef with diced potatoes
Fruit

30 E 615Kcal / G 24g / Col.141g / IPL.29
HC.48g / Fib.14g / P 42g / Sal 2g

Garbanzos con berza
Bacalao a la leonesa
Yogur natural

Chickpeas with cabbage
Leonesa style cod
Natural yogurt



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 600Kcal / G 9g / Col.31g / IPL.26 HC.56g / Fib.10g / P 13g / Sal 3g	2 E 557Kcal / G 20g / Col.149g / IPL.14 HC.51g / Fib.14g / P 42g / Sal 2g
Arroz con tomate San jacobos con ensalada Fruta del tiempo	Alubias pintas estofadas Pollo asado al romero con tomate asado Yogur de sabores
Rice with tomato sauce Breaded ham and cheese with salad Fruit	Stewed pinto beans Rosemary roast chicken with roast tomato Yogurt



5 E 864Kcal / G 43g / Col.69g / IPL.106 HC.76g / Fib.10g / P 37g / Sal 2g	6	7 E 634Kcal / G 36g / Col.276g / IPL.28 HC.49g / Fib.17g / P 30g / Sal 2g	8	9
Tallarines a la napolitana Lomo de cerdo adobado con pimientos Yogur de sabores		Lentejas con verduras Tortilla francesa de jamón con ensalada Fruta del tiempo		
Napolitana tagliatelle Marinated pork loin with peppers Yogurt		Lentils with vegetables Ham omelette with salad Fruit		
12 E 477Kcal / G 12g / Col.55g / IPL.18 HC.45g / Fib.13g / P 21g / Sal 2g	13 E 686Kcal / G 23g / Col.94g / IPL.18 HC.56g / Fib.11g / P 36g / Sal 2g	14 E 577Kcal / G 25g / Col.77g / IPL.19 HC.51g / Fib.7g / P 22g / Sal 4g	15 E 731Kcal / G 39g / Col.61g / IPL.23 HC.49g / Fib.11g / P 23g / Sal 3g	16 E 706Kcal / G 16g / Col.231g / IPL.23 HC.76g / Fib.23g / P 31g / Sal 2g
Puré de la huerta Estofado de cerdo guisado con patatas dado Fruta del tiempo	Arroz con verduras Merluza en salsa marinera Yogur de sabores	Sopa de cocido Cocido completo: chorizo, morcilla y morcillo Fruta del tiempo	Judías verdes con patatas Pechuga de pollo con champiñones Yogur natural	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo
Vegetable cream Pork stew with diced potatoes Fruit	Rice with vegetables Hake in marinara sauce Yogurt	Stew soup Stew broth: red sausage, black pudding and shank Fruit	Leeks with potatoes Chicken breast with mushrooms Natural yogurt	White beans with vegetables Spanish omelette with salad Fruit

19 E 656Kcal / G 26g / Col.276g / IPL.21 HC.72g / Fib.7g / P 22g / Sal 2g	20 E 464Kcal / G 18g / Col.238g / IPL.21 HC.43g / Fib.13g / P 13g / Sal 3g	21 E 768Kcal / G 34g / Col.10g / IPL.21 HC.76g / Fib.12g / P 37g / Sal 2g	22 E 751Kcal / G 29g / Col.183g / IPL.19 HC.69g / Fib.7g / P 28g / Sal 2g
Espaguetis con tomate y berenjena Filete de cerdo en salsa de verduras Yogur de sabores	Crema de calabacín Huevos con tomate y patatas fritas Fruta del tiempo	Lentejas a la castellana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo	Sopa de pollo con fideos Perrito caliente Postre especial
Spaghetti with tomato and aubergine Tenderloin steak in vegetable sauce Yogurt	Zucchini cream Boiled eggs with tomato sauce and frites Fruit	Castellana style lentils Roman style pollack with lettuce and carrots salad Fruit	Chicken noodle soup Hot dog Special dessert



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

E: valor energético - G: grasas - Col: colesterol - IPL: índice de perfil lipídico - HC: hidratos de carbono - Fib: fibra - P: proteínas

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

E: energetic value - G: fats - Col: cholesterol - IPL: lipid profile index - HC: carbohydrates - Fib: fiber - P: protein