

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



E 516 / G 18 / Col.80 / IPL.23
HC.98 / Fib.25 / P 237 / Sal 2

Coditos con tomate
Medallón de merluza en salsa de calabacín
Fruta del tiempo

Elbows pasta with tomato
Hake medallion in zucchini sauce
Fruit

E 697 / G 26 / Col.67 / IPL.19
HC.65 / Fib.10 / P 58 / Sal 4

Alubias pintas guisadas con calabaza
Hamburguesa en salsa de tomate
Yogur de sabores

Stewed pinto beans with pumpkin
Hamburger with tomato sauce
Yogurt

E 531 / G 35 / Col.127 / IPL.17
HC.45 / Fib.11 / P 197 / Sal 2

Crema de zanahorias
Lomo sajonia al horno con champiñones
Fruta del tiempo

Carrot cream
Baked Saxony loin with mushrooms
Fruit

E 552 / G 29 / Col.145 / IPL.14
HC.61 / Fib.46 / P 356 / Sal 2

Lentejas estofadas
Merluza a la romana con lechuga
Fruta del tiempo

Lentils with vegetables
Hake in batter with lettuce
Fruit

E 611 / G 14 / Col.61 / IPL.19
HC.82 / Fib.61 / P 28 / Sal 2

Arroz a la milanese
Pechuga de pollo en salsa de naranja
Yogur natural

Milanese rice
Chicken breast in orange sauce
Natural yogurt

E 654 / G 24 / Col.92 / IPL.13
HC.63 / Fib.8 / P 55 / Sal 1

Alubias blancas con zanahorias
Bacalao en salsa verde
Fruta del tiempo

White beans with carrots
Cod in green sauce
Fruit

E 511 / G 18 / Col.245 / IPL.19
HC.52 / Fib.17 / P 29 / Sal 3

Menestra de verduras
Huevos cocidos con salchichas
Lácteo

Mixed vegetables
Boiled eggs and sausages
Dairy

E 626 / G 19 / Col.149 / IPL.15
HC.74 / Fib.7 / P 51 / Sal 2

Coliflor con patatas
Pollo asado al limón
Yogur de sabores

Cauliflower with potatoes
Roast chicken lemon
Yogurt

E 622 / G 17 / Col.59 / IPL.15
HC.84 / Fib.13 / P 38 / Sal 1

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata y chorizo con lechuga
Fruta del tiempo

Chickpeas with vegetables
Spanish omelette with red sausage and lettuce
Fruit

E 593 / G 16 / Col.84 / IPL.12
HC.98 / Fib.9 / P 54 / Sal 3

Macarrones con boloñesa vegetal
Merluza en salsa roja
Fruta del tiempo

Macaroni with vegetable Bolognese
Hake in red sauce
Fruit

E 612 / G 20 / Col.71 / IPL.20
HC.61 / Fib.38 / P 37 / Sal 2

Patatas estofadas
Estofado de cerdo con champiñones
Yogur natural

Stewed potatoes
Pork stew with mushrooms
Natural yogurt

E 593 / G 24 / Col.48 / IPL.12
HC.60 / Fib.49 / P 233 / Sal 1

Alubias pintas guisadas
Medallón de merluza en salsa de verduras
Fruta del tiempo

Stewed pinto beans
Hake in vegetables sauce
Fruit

E 606 / G 34 / Col.76 / IPL.13
HC.50 / Fib.15 / P 33 / Sal 3

Lentejas con calabaza
Tortilla de patata con lechuga
Fruta del tiempo

Lentils with pumpkin
Spanish omelette with lettuce
Fruit

E 503 / G 22 / Col.154 / IPL.10
HC.74 / Fib.8 / P 39 / Sal 1

Arroz blanco con tomate
Bacalao a la riojana
Fruta del tiempo

White rice with tomato
Cod in Riojana sauce
Fruit

E 541 / G 13 / Col.81 / IPL.22
HC.61 / Fib.15 / P 58 / Sal 2

Sopa de fideos
Lomo adobado horneado con patata panadera
Yogur de sabores

Noodle soup
Roast marinated tenderloin with potatoes
Yogurt

E 615 / G 21 / Col.80 / IPL.15
HC.76 / Fib.25 / P 255 / Sal 1

Alubias blancas con puerros
Merluza en salsa marinera
Fruta del tiempo

White beans with leeks
Hake in sea style sauce
Fruit

E 498 / G 16 / Col.58 / IPL.21
HC.61 / Fib.8 / P 31 / Sal 4

Crema de calabacín
Albóndigas mixtas a la campesina
Yogur natural

Zucchini cream
Mixed meatballs in vegetables sauce
Natural yogurt

E 542 / G 17 / Col.35 / IPL.17
HC.66 / Fib.9 / P 31 / Sal 3

Judías verdes salteadas
San jacobos con lechuga
Yogur de sabores

Sautéed green beans
Breaded ham and cheese with lettuce
Yogurt

E 553 / G 16 / Col.45 / IPL.13
HC.65 / Fib.41 / P 335 / Sal 2

Alubias pintas con zanahorias
Tortilla de patata y chorizo con lechuga
Fruta del tiempo

Stewed pinto beans with carrots
Spanish omelette with red sausage and lettuce
Fruit

E 560 / G 14 / Col.140 / IPL.23
HC.73 / Fib.55 / P 561 / Sal 3

Espaguetis con tomate y calabacín
Merluza en salsa americana
Fruta del tiempo

Spaghetti with tomato and zucchini
Hake with American sauce
Fruit

E 558 / G 23 / Col.100 / IPL.12
HC.67 / Fib.9 / P 50 / Sal 1

Cocido completo: garbanzos con sacramentos
Fruta del tiempo

Stew broth: chickpeas with stew meat
Fruit



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.

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 (Sonia Cruz). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

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