

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



1 E 661 / G 30 / Col.164 / IPL.15
HC.53 / Fib.40 / P 56 / Sal 2

Garbanzos estofados
Limanda a la romana con mahonesa
Fruta del tiempo
Stewed chickpeas
Breaded dab with mayonnaise
Fruit

4 E 600 / G 11 / Col.80 / IPL.20
HC.84 / Fib.11 / P 41 / Sal 1

Lentejas con zanahoria
Pollo asado al limón
Fruta del tiempo
Lentils with carrots
Roast chicken lemon
Fruit

5 E 602 / G 26 / Col.85 / IPL.23
HC.69 / Fib.57 / P 277 / Sal 2

Patatas guisadas
Merluza a la gallega
Yogur natural
Stewed potatoes
Galician hake
Natural yogurt

6 E 535 / G 28 / Col.55 / IPL.25
HC.67 / Fib.26 / P 179 / Sal 1

Alubias blancas a la hortelana
Lomo sajonia con champiñones
Fruta del tiempo
White beans with vegetables
Saxony loin with zucchini slices
Fruit

7 E 611 / G 18 / Col.67 / IPL.20
HC.64 / Fib.8 / P 34 / Sal 4

Crema de calabacín
Huevos con tomate y salchichas
Yogur de sabores
Zucchini cream
Boiled eggs with tomato and sausages
Yogurt

8 E 637 / G 22 / Col.56 / IPL.21
HC.84 / Fib.7 / P 22 / Sal 3

Macarrones con bolonesa vegetal
Albóndigas de pescado a la jardinera
Fruta del tiempo
Macaroni with vegetable Bolognese
Fish meatballs in vegetable sauce
Fruit

11 E 553 / G 17 / Col.72 / IPL.31
HC.52 / Fib.16 / P 29 / Sal 2

Menestra de verduras
Filete de jamón de cerdo empanado
Yogur natural
Mixed vegetables
Breaded pork steak
Natural yogurt

12 E 666 / G 23 / Col.64 / IPL.19
HC.86 / Fib.7 / P 26 / Sal 3

Arroz blanco con tomate
Limanda en salsa roja
Fruta del tiempo
White rice with tomato sauce
Dab in red sauce
Fruit

13 E 577 / G 33 / Col.77 / IPL.15
HC.65 / Fib.13 / P 40 / Sal 4

Sopa de fideos
Garbanzos con chorizo y morcillo
Fruta del tiempo
Stew soup
Chickpeas with fresh red sausage and stew meat
Fruit

14 E 576 / G 24 / Col.80 / IPL.23
HC.56 / Fib.9 / P 61 / Sal 2

Crema de calabaza, espinacas y zanahorias
Escalope de pollo guisado con verduras
Yogur de sabores
Pumpkin, spinach and carrot cream
Stewed chicken with vegetables
Yogurt

15 E 692 / G 23 / Col.3 / IPL.26
HC.87 / Fib.42 / P 327 / Sal 2

Alubias pintas guisadas con calabaza
Tortilla de patata con lechuga
Fruta del tiempo
Stewed pinto beans with pumpkin
Spanish omelette with lettuce
Fruit

18 E 670 / G 33 / Col.217 / IPL.20
HC.59 / Fib.12 / P 295 / Sal 3

Puré de verduras
Ragout de pavo guisado
Yogur de sabores
Vegetables cream
Stewed turkey with potatoes
Yogurt

19 E 564 / G 23 / Col.136 / IPL.23
HC.75 / Fib.20 / P 206 / Sal 2

Alubias blancas con zanahorias
Merluza en salsa verde
Fruta del tiempo
White beans with carrots
Hake in green sauce
Fruit

20 E 696 / G 12 / Col.236 / IPL.20
HC.78 / Fib.18 / P 186 / Sal 2

Judías verdes salteadas
Tortilla de patata y chorizo con lechuga
Yogur natural
Sautéed green beans
Spanish omelette with red sausage and lettuce
Natural yogurt

21 E 590 / G 27 / Col.80 / IPL.18
HC.55 / Fib.41 / P 332 / Sal 1

Lentejas estofadas
Limanda a la romana con lechuga
Fruta del tiempo
Stewed lentils with vegetables
Breaded dab with lettuce
Fruit

22 E 648 / G 21 / Col.52 / IPL.18
HC.91 / Fib.9 / P 21 / Sal 3

Coditos con tomate
Salchichas en salsa
Fruta del tiempo
Elbows pasta with tomato sauce
Sausages with sauce
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

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 (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: proteins

nota