

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



“ Nos sumamos a la difusión de los beneficios de la alimentación sana, justa, que impulsa el comercio de proximidad, como elemento básico para el cuidado de nuestras hijas e hijos. ”

Nuestro clima nos ofrece una diversidad de alimentos extraordinaria para disfrutar y aprender comiendo.

MENÚ ESCOLAR

Curso 20-21
3er trimestre

YEAR OF SUSTAINABLE FOOD AND THE INTERNATIONAL YEAR OF FRUITS AND VEGETABLES

our climate offers us an extraordinary diversity of foods to enjoy and learn from eating

“ We join the dissemination of the benefits of healthy, fair food, which promotes local trade, as a basic element for the care of our kids. ”



Os animamos a disfrutar en familia de unos **hábitos alimentarios saludables**, preparando a la infancia como futura sociedad consumidora responsable, a potenciar la compra de **producto local** visitando nuestros mercados, a entrar en la cocina y preparar con hijas e hijos los platos que compartiréis en la mesa.

La cocina fría es una gran oportunidad para hacerlo y para compartir ratos muy gratificantes.

La sandía, el melón, el albaricoque, el tomate, el pepino, el calabacín, las lechugas, las berenjenas, el pimiento

Los **huertos mediterráneos nos ofrecen un espectáculo de colores, texturas y sabores** que nos permitirán hacer elaboraciones simples, donde el protagonista es el producto.

Ensaladas y sopas frías pueden ser el punto de partida para que la imaginación nos lleve a presentaciones sensacionales donde la comida ya nos entre por los ojos.

Ahora que llega el buen tiempo es un buen momento para que los más pequeños descubran los deliciosos sabores de la gran variedad de frutas y verduras de proximidad y se beneficien de su poder hidratante y vitamínico.

Con el aumento de temperatura nuestro organismo aprecia la alimentación fresca, sencilla y saludable. En esta época del año **nuestro cuerpo necesita más hidratación y en primavera y verano** nuestros campos producen un gran abanico de alimentos llenos de colores y sabores que nos aportan todos los nutrientes que necesitamos y, además, nos refrescan.



Now, that the good weather has arrived, it is a good time for the little ones to discover the delicious flavors of the great variety of local fruit and vegetables and benefit from their moisturizing and vitamin power.

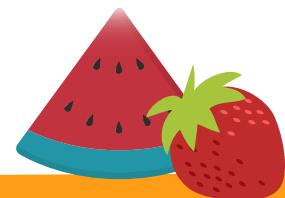
As the temperature rises, our body appreciates fresh, simple and healthy food. **At this time of year we need more hydration and in spring and summer** our mediterranean farmlands produces a wide range of foods full of colors and tastes that provide us with all the nutrients we need and also refresh us.



Watermelon, melon, apricot, tomato, cucumber, zucchini, lettuce, aubergines, pepper ...

The **Mediterranean lands offer us a spectacle of colors, textures and flavors** that will allow us to make simple preparations, where the protagonist is the product.

Cold salads and soups can be the starting point for the imagination to take us to sensational presentations.



We encourage you to **enjoy healthy eating habits** with children, to prepare them as responsible future consumers, to encourage the purchase of **local products** by visiting our farmers markets, to enter the kitchen and prepare with them the dishes you will share in table.


Cold cooking is a great opportunity to do just that and to spend some very rewarding times.




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



<p>6 Cal.719 / Pt.24 / Lip.34 / H.C.76 Fib.6 / Sal.3 / PL.11 / Col.53</p> <p>Tallarines napolitana Albóndigas a la campesina Melocotón en almíbar</p> <p>Spaghetti alla napolitana Meatballs in vegetables sauce Peaches in syrup</p>	<p>7 Cal.558 / Pt.32 / Lip.16 / H.C.68 Fib.10 / Sal.1 / PL.11 / Col.55</p> <p>Lentejas guisadas con verduras Lomo adobado con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>Stewed lentils with vegetables Tenderloin with mushrooms Fruit</p>	<p>8 Cal.710 / Pt.23 / Lip.28 / H.C.82 Fib.17 / Sal.3 / PL.18 / Col.234</p> <p>Judías verdes salteadas Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Sautéed green beans Spanish omelette with lettuce Fruit</p>	<p>9 Cal.504 / Pt.22 / Lip.16 / H.C.61 Fib.5 / Sal.2 / PL.13 / Col.54</p> <p>Crema de zanahorias Filete de merluza en salsa meniere Yogur natural</p> <p>Carrot cream Hake fillet in meniere sauce Yogurt</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------




<p>12 Cal.701 / Pt.22 / Lip.31 / H.C.83 Fib.5 / Sal.3 / PL.11 / Col.53</p> <p>Arroz con verduras Filete ruso de vacuno y cerdo con ensalada Fruta del tiempo</p> <p>Rice with vegetables Hamburger steak with salad Fruit</p>	<p>13 Cal.627 / Pt.38 / Lip.19 / H.C.67 Fib.17 / Sal.2 / PL.12 / Col.135</p> <p>Alubias pintas con verduras Pollo asado al limón con ensalada Fruta del tiempo</p> <p>Pinto beans with vegetables Roast chicken lemon with salad Fruit</p>	<p>14 Cal.540 / Pt.32 / Lip.16 / H.C.64 Fib.5 / Sal.2 / PL.14 / Col.65</p> <p>Patatas estofadas Bacalao a la riojana Yogur natural</p> <p>Stewed potatoes Tuna turnover with roasted zucchini Yogurt</p>	<p>15 Cal.588 / Pt.35 / Lip.22 / H.C.59 Fib.8 / Sal.4 / PL.10 / Col.139</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo con costilla y chorizo Fruta del tiempo</p> <p>Stew broth Meat and vegetables stew with rib and red sausage Fruit</p>	<p>16 Cal.631 / Pt.37 / Lip.25 / H.C.61 Fib.6 / Sal.3 / PL.12 / Col.180</p> <p>Menestra de verduras Limanda a la romana con mahonesa Yogur de sabores</p> <p>Mixed vegetables Roman style dab with mayonnaise Yogurt</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

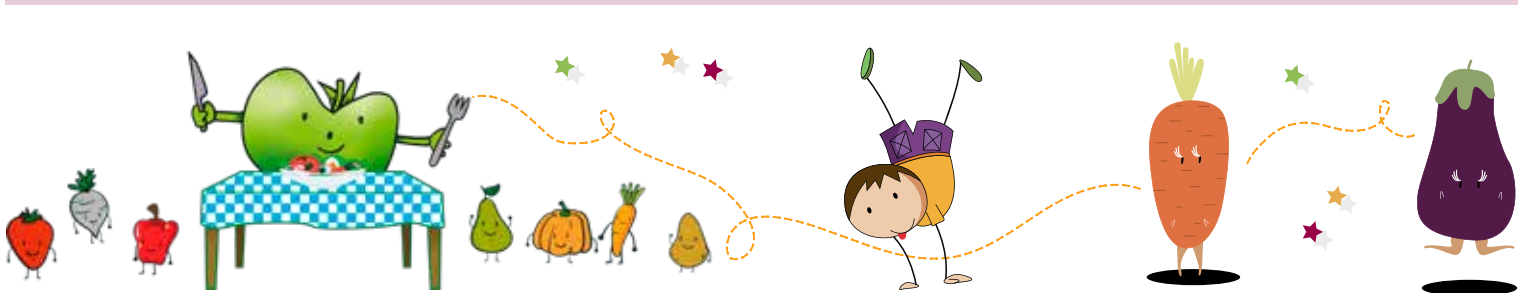


Fiesta holidays
Feria de abril

<p>19 Cal.655 / Pt.35 / Lip.19 / H.C.82 Fib.8 / Sal.2 / PL.12 / Col.69</p> <p>Macarrones con sofrito de tomate y orégano Estofado de ternera a la jardinera Fruta del tiempo</p> <p>Macaroni with tomato sauce and oregano Stewed beef with vegetables Fruit</p>	<p>20 Cal.619 / Pt.37 / Lip.16 / H.C.69 Fib.14 / Sal.2 / PL.14 / Col.85</p> <p>Alubias blancas con hortalizas Abadejo en salsa marinera Yogur natural</p> <p>White beans with vegetables Pollack in sea style sauce Yogurt</p>	<p>21 Cal.643 / Pt.17 / Lip.25 / H.C.84 Fib.5 / Sal.3 / PL.12 / Col.52</p> <p>Arroz con pollo Salchichas con tomate Fruta del tiempo</p> <p>Chicken rice Sausages with tomato sauce Fruit</p>	<p>22 Cal.697 / Pt.38 / Lip.26 / H.C.74 Fib.8 / Sal.2 / PL.12 / Col.237</p> <p>Papas aliñás Pescadito frito con ensalada Postre especial</p> <p>Andalusian style potatoes (papas aliñás) Fried fish with salad Special dessert</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>26 Cal.717 / Pt.28 / Lip.38 / H.C.60 Fib.11 / Sal.3 / PL.9 / Col.59</p> <p>Judías verdes con jamón Albóndigas a la campesina Yogur líquido</p> <p>Green beans with ham Meatballs in vegetables sauce Liquid yogurt</p>	<p>27 Cal.725 / Pt.40 / Lip.43 / H.C.43 Fib.4 / Sal.3 / PL.14 / Col.122</p> <p>Lentejas a la burgalesa Escalope de cerdo con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Burgalesa style lentils Pork escalopes with lettuce Fruit</p>	<p>28 Cal.744 / Pt.39 / Lip.33 / H.C.71 Fib.5 / Sal.5 / PL.17 / Col.197</p> <p>Patatas a la marinera Varitas de merluza con mahonesa Yogur de sabores</p> <p>Seafood style potatoes Hake wands with mayonnaise Yogurt</p>	<p>29 Cal.640 / Pt.25 / Lip.27 / H.C.67 Fib.12 / Sal.2 / PL.23 / Col.276</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla francesa de atún con tomate Fruta del tiempo</p> <p>Chickpeas with vegetables Tuna omelette with tomato Fruit</p>	<p>30 Cal.587 / Pt.29 / Lip.13 / H.C.86 Fib.5 / Sal.2 / PL.13 / Col.66</p> <p>Paella de verdura Pechuga de pollo con pimientos Fruta del tiempo</p> <p>Vegetables paella Chicken breast with peppers 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 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 ARA00204. 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 ARA00204). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTA



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

<p>3 Cal.587 / Pt.27 / Lip.17 / H.C.78 Fib.8 / Sal.2 / PL.12 / Col.55</p> <p>Macarrones con tomate Lomo sajonia salsa de manzana Fruta del tiempo</p> <p>Macaroni with tomato Garlic saxony loin with apple sauce Fruit</p>	<p>4 Cal.578 / Pt.39 / Lip.13 / H.C.69 Fib.15 / Sal.1 / PL.16 / Col.65</p> <p>Alubias blancas con puerros Bacalao en salsa verde con guisantes Yogur natural</p> <p>White beans with leeks Cod in green sauce with green peas Yogurt</p>	<p>5 Cal.511 / Pt.31 / Lip.10 / H.C.66 Fib.10 / Sal.2 / PL.12 / Col.64</p> <p>Crema de la huerta Ragout de pavo con verduritas Fruta del tiempo</p> <p>Vegetable cream Stewed turkey with vegetable Fruit</p>	<p>6 Cal.718 / Pt.36 / Lip.26 / H.C.80 Fib.8 / Sal.2 / PL.11 / Col.399</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla francesa de calabacín con lechuga Yogur de sabores</p> <p>Lentils with vegetables Zucchini omelette with lettuce Yogurt</p>	<p>7 Cal.500 / Pt.29 / Lip.13 / H.C.59 Fib.10 / Sal.2 / PL.12 / Col.82</p> <p>Menestra de verduras Merluza a la marinera Fruta del tiempo</p> <p>Mixed vegetables Hake in sea style sauce Fruit</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Jornada Castellana

<p>10 Cal.593 / Pt.37 / Lip.25 / H.C.54 Fib.1 / Sal.2 / PL.7 / Col.109</p> <p>Sopa de fideos Caldereta de cordero de Castilla y León Yogur de sabores</p> <p>Noodle soup Traditional Castilla-León lamb stew Yogurt</p>	<p>11 Cal.510 / Pt.29 / Lip.14 / H.C.63 Fib.7 / Sal.3 / PL.12 / Col.136</p> <p>Patatas guisadas Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Stewed potatoes Roman style pollack with salad Fruit</p>	<p>12 Cal.618 / Pt.28 / Lip.26 / H.C.64 Fib.8 / Sal.2 / PL.15 / Col.281</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla francesa con queso Yogur líquido</p> <p>Chickpeas with vegetables Cheese omelette Liquid yogurt</p>	<p>13 Cal.735 / Pt.21 / Lip.35 / H.C.82 Fib.5 / Sal.4 / PL.11 / Col.53</p> <p>Arroz con salchichas Hamburguesa con salsa de tomate Fruta del tiempo</p> <p>Rice and sausage Hamburger with tomato sauce Fruit</p>	<p>14 Cal.719 / Pt.24 / Lip.21 / H.C.100 Fib.18 / Sal.1 / PL.12 / Col.0</p> <p>Alubias blancas estofadas Empanadillas y croquetas con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>White beans with vegetables Turnovers and croquettes with lettuce Fruit</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



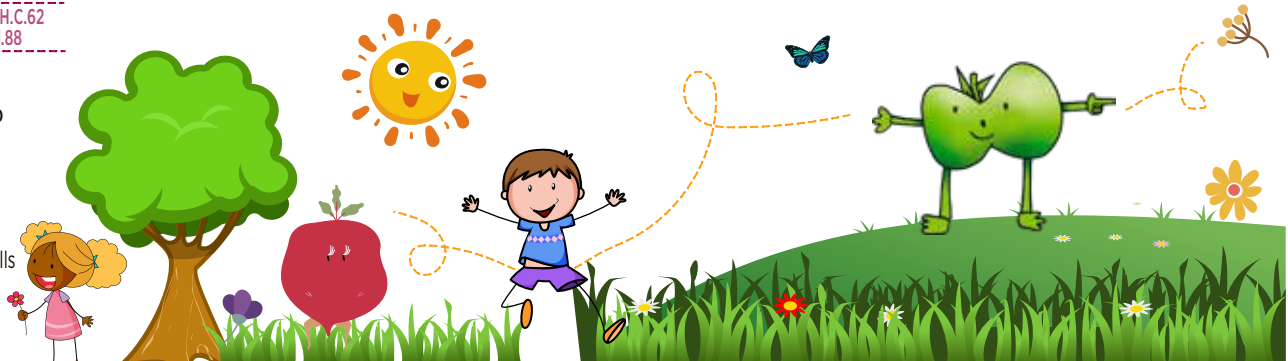
<p>17 Cal.587 / Pt.18 / Lip.18 / H.C.81 Fib.12 / Sal.2 / PL.12 / Col.231</p> <p>Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo</p> <p>Vegetable cream Spanish omelette with salad Fruit</p>	<p>18 Cal.686 / Pt.33 / Lip.26 / H.C.74 Fib.5 / Sal.2 / PL.11 / Col.92</p> <p>Espaguetis con tomate y berenjena Gallineta rebozada con ensalada Melocotón en almíbar</p> <p>Spaghetti with tomato and aubergine Breaded redfish with salad Peaches in syrup</p>	<p>19 Cal.620 / Pt.24 / Lip.24 / H.C.70 Fib.12 / Sal.2 / PL.16 / Col.52</p> <p>Garbanzos estofados Salchichas frescas horneadas con rodaja de tomate Fruta del tiempo</p> <p>Chickpeas with vegetables Baked sausages with tomato slice Fruit</p>	<p>20 Cal.536 / Pt.32 / Lip.17 / H.C.59 Fib.7 / Sal.2 / PL.13 / Col.87</p> <p>Menestra de verduras Merluza en salsa roja con pimientos Yogur</p> <p>Mixed vegetables Hake in red sauce with peppers Yogurt</p>	<p>21 Cal.555 / Pt.38 / Lip.11 / H.C.71 Fib.11 / Sal.1 / PL.12 / Col.66</p> <p>Lentejas con verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>Lentils with vegetables Chicken breast with mushrooms Fruit</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>24 Cal.607 / Pt.27 / Lip.20 / H.C.77 Fib.7 / Sal.2 / PL.11 / Col.57</p> <p>Macarrones con bacon Lomo adobado al ajillo con ensalada Fruta del tiempo</p> <p>Macaroni with bacon Garlic marinated tenderloin with salad Fruit</p>	<p>25 Cal.620 / Pt.39 / Lip.17 / H.C.70 Fib.8 / Sal.2 / PL.13 / Col.85</p> <p>Lentejas estofadas Limanda en salsa marinera Yogur natural</p> <p>Lentils with vegetables Dab in sea style sauce Yogurt</p>	<p>26 Cal.580 / Pt.20 / Lip.25 / H.C.65 Fib.7 / Sal.3 / PL.17 / Col.277</p> <p>Patatas a la riojana Tortilla francesa de york con tomate Fruta del tiempo</p> <p>Rioja style potatoes Ham omelette with tomato Fruit</p>	<p>27 Cal.725 / Pt.36 / Lip.25 / H.C.87 Fib.3 / Sal.2 / PL.12 / Col.76</p> <p>Arroz blanco con tomate Ternera asada en salsa Yogur de sabores</p> <p>White rice with tomato sauce Roast beef in sauce Yogurt</p>	<p>28 Cal.526 / Pt.27 / Lip.19 / H.C.59 Fib.6 / Sal.2 / PL.13 / Col.140</p> <p>Crema de calabacín Palometa rebozada en salsa americana Fruta del tiempo</p> <p>Zucchini cream Breaded pomfret with American sauce Fruit</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



<p>31 Cal.719 / Pt.33 / Lip.36 / H.C.62 Fib.6 / Sal.4 / PL.10 / Col.88</p> <p>Sopa de pescado Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera Yogur natural</p> <p>Fish soup Pork and beef meatballs in vegetables sauce Yogurt</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 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 ARA00204.
 Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

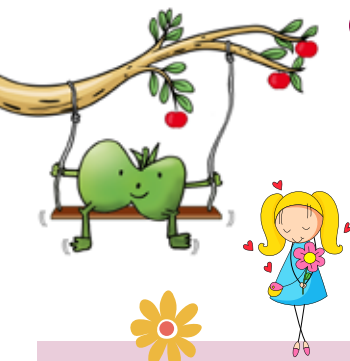
NOTA

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 ARA00204). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTA



Lunes Monday Martes Tuesday Miércoles Wednesday Jueves Thursday Viernes Friday



1 Cal.671 / Pt.24 / Lip.22 / H.C.87 Fib.15 / Sal.2 / PL.17 / Col.231 Garbanzos estofados Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Chickpeas with vegetables Spanish omelette with lettuce Fruit	2 Cal.632 / Pt.33 / Lip.17 / H.C.82 Fib.8 / Sal.7 / PL.11 / Col.148 Caracollitos a la boloñesa Merluza a la andaluza con limón Fruta del tiempo Shell pasta bolognese Hake Andalusian style with lemon Fruit	3 Cal.624 / Pt.37 / Lip.22 / H.C.63 Fib.13 / Sal.2 / PL.10 / Col.138 Judías verdes salteadas Pollo asado al romero con patata panadera Fruta del tiempo Sautéed green beans Roast chicken with rosemary and potatoes Fruit	4 Cal.752 / Pt.24 / Lip.27 / H.C.94 Fib.18 / Sal.2 / PL.14 / Col.45 Alubias blancas con puerros San Jacobo con ensalada Yogur de sabores White beans with leeks Cordon Bleu with salad Yogurt
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7 Cal.729 / Pt.25 / Lip.32 / H.C.84 Fib.2 / Sal.3 / PL.20 / Col.290 Ensalada de arroz Tortilla francesa de atún con lechuga Yogur de sabores Rice salad Tuna omelette with lettuce Yogurt	8 <i>VIII Centenario Catedral de Burgos</i> Cal.834 / Pt.45 / Lip.50 / H.C.45 Fib.2 / Sal.3 / PL.8 / Col.234 Lentejas a la burgalesa Estofado de ternera con patata dado Postre especial Burgalesa style lentils Stewed beef with potatoes Special dessert	9 Cal.521 / Pt.20 / Lip.21 / H.C.61 Fib.4 / Sal.3 / PL.10 / Col.267 Patatas guisadas Limanda en salsa de pimientos Yogur natural Stewed potatoes Dab in peppers sauce Yogurt	10 Cal.476 / Pt.30 / Lip.8 / H.C.67 Fib.10 / Sal.2 / PL.12 / Col.66 Crema de verduras Pechuga de pollo con champiñones Fruta del tiempo Vegetable cream Chicken breast with mushrooms Fruit	11 Cal.588 / Pt.33 / Lip.14 / H.C.69 Fib.17 / Sal.1 / PL.14 / Col.80 Alubias pintas guisadas Pescadilla en salsa marinera Fruta del tiempo Pinto beans with vegetables Whiting in sea style sauce Fruit
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

14 Cal.724 / Pt.24 / Lip.35 / H.C.76 Fib.6 / Sal.3 / PL.11 / Col.53 Pasta con verduras Hamburguesa con tomate Melocotón en almíbar Pasta with vegetables Hamburger with tomato Peaches in syrup	15 Cal.732 / Pt.29 / Lip.37 / H.C.67 Fib.8 / Sal.1 / PL.15 / Col.60 Garbanzos guisados Chuleta de cerdo con pimientos Yogur natural Stewed chickpeas Pork chop with peppers Yogurt	16 Cal.660 / Pt.23 / Lip.23 / H.C.82 Fib.17 / Sal.2 / PL.11 / Col.234 Judías verdes salteadas Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo Sautéed green beans Spanish omelette with salad Fruit	17 Cal.696 / Pt.44 / Lip.23 / H.C.70 Fib.14 / Sal.3 / PL.12 / Col.149 Alubias blancas con verduras Pollo guisado al chilindrón Yogur de sabores White beans with vegetables Stewed chicken with vegetables Yogurt	18 Cal.680 / Pt.19 / Lip.21 / H.C.99 Fib.9 / Sal.1 / PL.9 / Col.3 Patatas con chorizo Empanadillas y croquetas con lechuga Fruta del tiempo Patatoes with chorizo (spicy sausage) Turnovers and croquettes with lettuce Fruit
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

21 Cal.472 / Pt.24 / Lip.13 / H.C.62 Fib.9 / Sal.2 / PL.11 / Col.55 Puré de la huerta Lomo sajonia con ensalada Fruta del tiempo Vegetable cream Saxony loin with salad Fruit	22 Cal.634 / Pt.28 / Lip.26 / H.C.67 Fib.10 / Sal.2 / PL.19 / Col.276 Lentejas estofadas Tortilla francesa de york con ensalada Fruta del tiempo Lentils with vegetables Ham omelette with salad Fruit	23 Cal.638 / Pt.21 / Lip.28 / H.C.75 Fib.2 / Sal.3 / PL.12 / Col.59 Arroz salteado Salchichas al horno con salsa de tomate Petit de sabores Sautéed rice Sausages in tomato sauce Petit
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Vacaciones

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 ARA00204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

NOTA

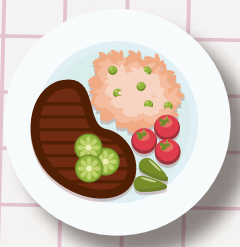
The portion served in the dining room adjusts to childrens age ranges according to their needs (ages between 3 and 8 are 80% of the nutrition facts).
The menu includes water and bread. These menus have been checked and approved by professionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian ARA00204). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTA

MENÚ CENA DINNER MENU

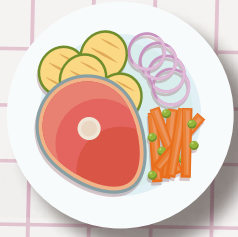
Completa con un menú adecuado de cena

SI HEMOS COMIDO	PODEMOS CENAR
cereales, legumbres	hortalizas crudas, legumbres cocidas
verduras	cereales
carne	pescado o huevo
pescado	carne o huevo
huevo	pescado o carne magra
fruta	lacteo o fruta
lacteo	fruta



Complete with an adequate dinner menu

IF YOU HAVE EATEN	WE CAN HAVE DINNER
cereals, legumes	raw vegetables, cooked legumes
vegetables	cereals
meat	fish or egg
fish	meat or egg
egg	fish or lean meat
fruit	dairy or fruit
dairy	fruit



equilibra
tu plato

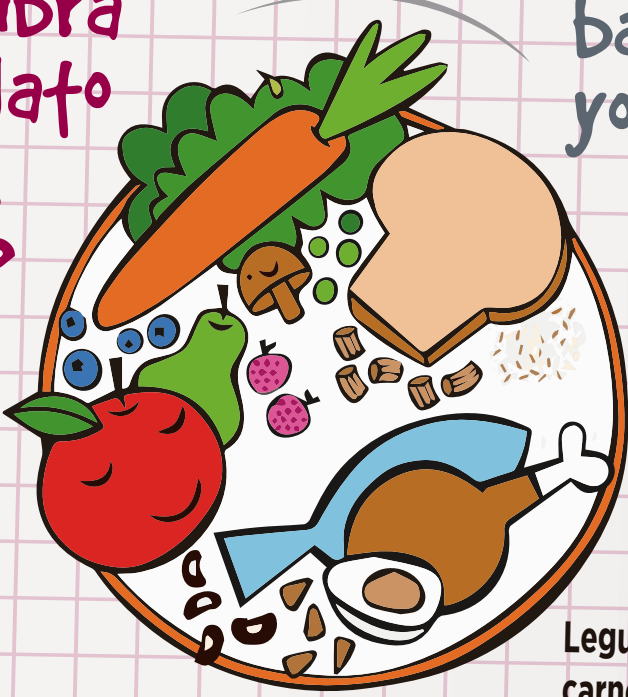
balances
your dish

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

