

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



**CLICA** para saber mucho más

<p><b>1</b> E 553 / G 23 / Col.55 / IPL.17 HC.45 / Fib.40 / P 44 / Sal 1</p> <p><b>Garbanzos con berza</b> Lomo adobado horneado con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>Stewed chickpeas with cabbage Roast marinated loin with mushrooms Fruit</p>	<p><b>2</b> E 690 / G 25 / Col.97 / IPL.23 HC.61 / Fib.55 / P 526 / Sal 2</p> <p><b>Patatas a la riojana</b> Merluza en salsa de verduras Yogur natural</p> <p>Rioja style potatoes Hake in vegetables sauce Natural yogurt</p>
<p><b>5</b> E 579 / G 24 / Col.55 / IPL.15 HC.91 / Fib.17 / P 185 / Sal 2</p> <p><b>Macarrones con sofrito de tomate y orégano</b> Lomo de sajonia con pimientos Fruta del tiempo</p> <p>Macaroni with tomato sauce and oregano Saxony loin with peppers Fruit</p>	<p><b>6</b> E 525 / G 16 / Col.58 / IPL.26 HC.51 / Fib.27 / P 41 / Sal 3</p> <p><b>Puré de la huerta</b> Albóndigas de pescado a la jardinera Yogur natural</p> <p>Vegetable cream Fish meatballs in vegetable sauce Natural yogurt</p>
<p><b>7</b> E 612 / G 20 / Col.69 / IPL.22 HC.67 / Fib.17 / P 33 / Sal 1</p> <p><b>Alubias pintas con puerros</b> Pollo asado al romero Fruta del tiempo</p> <p>Pinto beans with leeks Rosemary roast chicken Fruit</p>	<p><b>8</b> E 611 / G 14 / Col.248 / IPL.15 HC.62 / Fib.8 / P 28 / Sal 3</p> <p><b>Judías verdes salteadas</b> Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur de sabores</p> <p>Sautéed green beans Spanish omelette with red sausage and lettuce Yogurt</p>
<p><b>12</b></p> <p><b>13</b></p> <p><b>fiesta</b></p>	<p><b>9</b> E 578 / G 32 / Col.136 / IPL.15 HC.60 / Fib.43 / P 520 / Sal 2</p> <p><b>Lentejas con calabacín</b> Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Lentils with zucchini Breaded dab with lettuce Fruit</p>
<p><b>14</b> E 724 / G 20 / Col.67 / IPL.17 HC.44 / Fib.57 / P 56 / Sal 4</p> <p><b>Arroz con tomate</b> Filete ruso en salsa de cebolla Yogur de sabores</p> <p>Rice with tomato sauce Hamburger in onion sauce Yogurt</p>	<p><b>15</b> E 577 / G 33 / Col.77 / IPL.15 HC.65 / Fib.13 / P 40 / Sal 4</p> <p><b>Sopa de fideos</b> Garbanzos con chorizo y morcillo Fruta del tiempo</p> <p>Stew soup with chickpeas Fresh red sausage and black pudding Fruit</p>
<p><b>19</b> E 553 / G 29 / Col.89 / IPL.26 HC.69 / Fib.49 / P 394 / Sal 2</p> <p><b>Menestra de verduras</b> Pechuga de pavo en salsa Yogur de sabores</p> <p>Mixed vegetables Turkey breast in sauce Yogurt</p>	<p><b>20</b> E 589 / G 23 / Col.80 / IPL.21 HC.52 / Fib.40 / P 340 / Sal 1</p> <p><b>Lentejas estofadas</b> Abadejo en salsa verde Fruta del tiempo</p> <p>Stewed lentils Pollack in green sauce Fruit</p>
<p><b>26</b> E 697 / G 11 / Col.231 / IPL.14 HC.52 / Fib.63 / P 306 / Sal 2</p> <p><b>Paella de verduras</b> Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Vegetables paella Spanish omelette with red sausage and lettuce Fruit</p>	<p><b>21</b> E 639 / G 12 / Col.71 / IPL.23 HC.42 / Fib.9 / P 28 / Sal 2</p> <p><b>Arroz con verduras</b> Escalope de pollo con champiñones Yogur natural</p> <p>Rice with vegetables Chicken escalope with mushrooms Natural yogurt</p>
<p><b>27</b> E 622 / G 30 / Col.81 / IPL.17 HC.71 / Fib.17 / P 46 / Sal 2</p> <p><b>Judías verdes con sofrito de tomate</b> Estofado de cerdo con patatas dado Yogur natural</p> <p>Green beans with tomato sauce Pork stew with diced potatoes Natural yogurt</p>	<p><b>22</b> E 680 / G 17 / Col.3 / IPL.24 HC.103 / Fib.20 / P 25 / Sal 2</p> <p><b>Alubias blancas a la hortelana</b> Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>White beans with vegetables Spanish omelette with lettuce Fruit</p>
<p><b>28</b> E 588 / G 21 / Col.80 / IPL.24 HC.52 / Fib.39 / P 335 / Sal 1</p> <p><b>Alubias pintas guisadas con calabaza</b> Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p> <p>Stewed pinto beans with pumpkin Hake with American sauce Fruit</p>	<p><b>23</b> E 675 / G 26 / Col.74 / IPL.28 HC.98 / Fib.8 / P 225 / Sal 2</p> <p><b>Espaguetis con pisto</b> Bacalao a la riojana Fruta del tiempo</p> <p>Spaghetti with vegetables Cod in Riojana sauce Fruit</p>
<p><b>29</b> E 630 / G 23 / Col.159 / IPL.26 HC.50 / Fib.27 / P 217 / Sal 4</p> <p><b>Crema de la huerta</b> San jacobos con lechuga Yogur de sabores</p> <p>Vegetable cream Breaded ham and cheese with lettuce 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 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