

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



<p>6 E 611 / G 14 / Col.61 / IPL.19 HC.82 / Fib.61 / P 28 / Sal 2</p> <p>Arroz a la milanese Pechuga de pollo en salsa de naranja Yogur natural Milanese rice Chicken breast in orange sauce Natural yogurt</p>	<p>7 E 531 / G 35 / Col.127 / IPL.17 HC.45 / Fib.11 / P 197 / Sal 2</p> <p>Crema de zanahorias Lomo sajonia al horno con champiñones Fruta del tiempo Carrot cream Baked Saxony loin with mushrooms Fruit</p>	<p>8 E 580 / G 29 / Col.0 / IPL.11 HC.53 / Fib.40 / P 341 / Sal 1</p> <p>Lentejas estofadas Empanadillas y croquetas con lechuga Fruta del tiempo Lentils with vegetables Croquettes and patties with lettuce Fruit</p>	<p>9 E 511 / G 18 / Col.245 / IPL.19 HC.52 / Fib.17 / P 29 / Sal 3</p> <p>Menestra de verduras Huevos cocidos con salchichas Lácteo Mixed vegetables Boiled eggs and sausages Dairy</p>	<p>10 E 654 / G 24 / Col.92 / IPL.13 HC.63 / Fib.8 / P 55 / Sal 1</p> <p>Alubias blancas con zanahorias Bacalao en salsa verde Fruta del tiempo White beans with carrots Cod in green sauce Fruit</p>
<p>13 E 649 / G 23 / Col.69 / IPL.17 HC.57 / Fib.15 / P 282 / Sal 2</p> <p>Arroz con verduras Ragout de pavo guisado con verduras Yogur natural Rice with vegetables Stewed turkey with vegetables Natural yogurt</p>	<p>14 E 657 / G 21 / Col.94 / IPL.15 HC.70 / Fib.12 / P 54 / Sal 1</p> <p>Garbanzos con verduras Merluza en salsa roja Fruta del tiempo Chickpeas with vegetables Hake in red sauce Fruit</p>	<p>15 E 558 / G 20 / Col.266 / IPL.10 HC.78 / Fib.5 / P 42 / Sal 3</p> <p>Macarrones con boloñesa vegetal Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Macaroni with vegetable Bolognese Omelette with lettuce Fruit</p>	<p>16 E 531 / G 13 / Col.80 / IPL.19 HC.52 / Fib.9 / P 62 / Sal 2</p> <p>Puré de la huerta Pollo asado al limón Yogur de sabores Vegetable cream Roast chicken lemon Yogurt</p>	<p>17 E 653 / G 29 / Col.164 / IPL.12 HC.50 / Fib.39 / P 62 / Sal 2</p> <p>Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con mahonesa Fruta del tiempo Stewed pinto beans Breaded dab with mayonnaise Fruit</p>
<p>20 E 541 / G 13 / Col.81 / IPL.22 HC.61 / Fib.15 / P 58 / Sal 2</p> <p>Sopa de fideos Lomo adobado horneado con patata panadera Yogur de sabores Noodle soup Roast marinated tenderloin with potatoes Yogurt</p>	<p>21 E 606 / G 34 / Col.76 / IPL.13 HC.50 / Fib.15 / P 33 / Sal 3</p> <p>Lentejas con calabaza Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Lentils with pumpkin Spanish omelette with lettuce Fruit</p>	<p>22 E 503 / G 22 / Col.154 / IPL.10 HC.74 / Fib.8 / P 39 / Sal 1</p> <p>Arroz blanco con tomate Bacalao a la riojana Fruta del tiempo White rice with tomato sauce Cod in Riojana sauce Fruit</p>	<p>23 E 498 / G 16 / Col.58 / IPL.21 HC.61 / Fib.8 / P 31 / Sal 4</p> <p>Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la campesina Yogur natural Zucchini cream Mixed meatballs in vegetables sauce Natural yogurt</p>	<p>24 E 615 / G 21 / Col.80 / IPL.15 HC.76 / Fib.25 / P 255 / Sal 1</p> <p>Alubias blancas con puerros Merluza en salsa marinera Fruta del tiempo White beans with leeks Hake in sea style sauce Fruit</p>
<p>27 E 542 / G 17 / Col.35 / IPL.17 HC.66 / Fib.9 / P 31 / Sal 3</p> <p>Judías verdes salteadas San jacobos con lechuga Yogur de sabores Sautéed green beans Breaded ham and cheese with lettuce Yogurt</p>	<p>28 E 558 / G 23 / Col.100 / IPL.12 HC.67 / Fib.9 / P 50 / Sal 1</p> <p>Cocido completo: garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Stew broth: chickpeas with stew meat Fruit</p>	<p>29 E 589 / G 9 / Col.145 / IPL.16 HC.92 / Fib.5 / P 45 / Sal 3</p> <p>Macarrones con sofrito de tomate y oregano Merluza en salsa americana Yogur natural Macaroni with tomato sauce and oregano Hake with American sauce Natural yogurt</p>	<p>30 E 553 / G 25 / Col.262 / IPL.14 HC.49 / Fib.39 / P 340 / Sal 2</p> <p>Alubias pintas con zanahorias Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Stewed pinto beans with carrots Omelette with lettuce 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 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

note

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

note