


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

2 E 549 / G 17 / Col.69 / IPL.17 HC.59 / Fib.17 / P 36 / Sal 3 Menestra de verduras Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores Mixed vegetables Mixed meatballs in vegetables sauce Yogurt	3 E 579 / G 33 / Col.92 / IPL.10 HC.58 / Fib.55 / P 62 / Sal 2 Macarrones con tomate Bacalao en salsa verde Fruta del tiempo Pasta with tomato Cod in green sauce Fruit	4 E 552 / G 23 / Col.55 / IPL.18 HC.48 / Fib.43 / P 326 / Sal 1 Garbanzos con calabaza Lomo adobado horneado con champiñones Fruta del tiempo Chickpeas with pumpkin Roast marinated loin with mushrooms Fruit	5 E 518 / G 17 / Col.28 / IPL.17 HC.55 / Fib.38 / P 196 / Sal 3 Puré de la huerta Tortilla de patata con lechuga Yogur natural Vegetable cream Spanish omelette with lettuce Natural yogurt	6 E 600 / G 11 / Col.145 / IPL.25 HC.92 / Fib.22 / P 38 / Sal 3 Alubias blancas a la hortelana San marinos con lechuga Fruta del tiempo White beans with vegetables Hake cordon bleu with salad Fruit
--	--	---	--	--

9 E 450 / G 8 / Col.45 / IPL.17 HC.70 / Fib.12 / P 21 / Sal 3 Crema de calabacín Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo Zucchini cream Spanish omelette with red sausage and lettuce Fruit	10 E 649 / G 23 / Col.69 / IPL.17 HC.57 / Fib.15 / P 282 / Sal 2 Arroz con verduras Ragout de pavo guisado con verduras Yogur natural Rice with vegetables Stewed turkey with vegetables Natural yogurt	11 E 648 / G 21 / Col.159 / IPL.16 HC.97 / Fib.13 / P 62 / Sal 15 Lentejas con zanahoria Merluza a la romana con lechuga Yogur de sabores Lentils with carrots Hake in batter with lettuce Yogurt		
--	--	--	--	--

16 E 515 / G 22 / Col.40 / IPL.22 HC.63 / Fib.27 / P 28 / Sal 3 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores Green beans with tomato sauce Spanish omelette with lettuce Yogurt	17 E 549 / G 25 / Col.53 / IPL.11 HC.64 / Fib.42 / P 61 / Sal 1 Alubias pintas guisadas Bacalao a la riojana Fruta del tiempo Stewed pinto beans Cod in Riojana sauce Fruit	18 E 520 / G 17 / Col.71 / IPL.15 HC.60 / Fib.38 / P 37 / Sal 2 Patatas guisadas Filete de jamón de cerdo empanado Yogur natural Stewed potatoes Breaded pork steak Natural yogurt	19 E 640 / G 23 / Col.67 / IPL.16 HC.74 / Fib.12 / P 45 / Sal 2 Garbanzos con verduras Albóndigas de pescado a la jardinera Fruta del tiempo Chickpeas with vegetables Fish meatballs in vegetable sauce Fruit	20 E 507 / G 9 / Col.140 / IPL.15 HC.88 / Fib.11 / P 25 / Sal 3 Coditos con tomate Pollo asado al romero Yogur natural Elbows pasta with tomato sauce Rosemary roast chicken Natural yogurt
---	--	---	---	--

23 E 652 / G 16 / Col.68 / IPL.20 HC.85 / Fib.14 / P 38 / Sal 2 Patatas a la riojana Pechuga de pollo con champiñones Fruta del tiempo Rioja style potatoes Chicken breast with mushrooms Fruit	24 E 547 / G 17 / Col.33 / IPL.14 HC.67 / Fib.26 / P 46 / Sal 2 Crema de calabaza San jacobos con lechuga Yogur de sabores Pumpkin cream Breaded ham and cheese with lettuce Yogurt	25 E 555 / G 19 / Col.45 / IPL.13 HC.66 / Fib.42 / P 336 / Sal 1 Lentejas con calabacín Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo Lentils with zucchini Spanish omelette with red sausage and lettuce Fruit	26 E 572 / G 25 / Col.186 / IPL.15 HC.71 / Fib.17 / P 242 / Sal 1 Arroz blanco con tomate Merluza en salsa de verduras Yogur natural White rice with tomato Hake in vegetables sauce Natural yogurt	27 E 535 / G 23 / Col.52 / IPL.13 HC.52 / Fib.9 / P 34 / Sal 2 Alubias blancas guisadas Salchichas frescas encebolladas Fruta del tiempo White beans stew Fresh sausages in onion sauce Fruit
--	--	--	--	--

30 E 518 / G 17 / Col.28 / IPL.19 HC.55 / Fib.38 / P 196 / Sal 3 Crema de verduras Tortilla de patata con lechuga Yogur natural Vegetable cream Spanish omelette with lettuce Natural yogurt	31 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.