

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



Vuelta al cole

<p>11 E 558 / G 8 / Col.140 / IPL.12 HC.86 / Fib.10 / P 50 / Sal 2</p> <p>Lentejas con zanahoria Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p> <p>Lentils with carrots Hake with American sauce Fruit</p>	<p>12 E 523 / G 15 / Col.71 / IPL.17 HC.51 / Fib.16 / P 47 / Sal 2</p> <p>Menestra de verduras Lomo adobado horneado con pimientos Yogur de sabores</p> <p>Mixed vegetables Roast marinated tenderloin with peppers Yogurt</p>	<p>13 E 553 / G 16 / Col.45 / IPL.12 HC.65 / Fib.41 / P 44 / Sal 2</p> <p>Alubias pintas guisadas Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Stewed pinto beans Spanish omelette with red sausage and lettuce Fruit</p>	<p>14 E 534 / G 24 / Col.159 / IPL.13 HC.74 / Fib.5 / P 42 / Sal 1</p> <p>Arroz blanco con tomate Bacalao a la riojana Yogur natural</p> <p>White rice with tomato Cod in Rioja sauce Natural yogurt</p>	<p>15 E 438 / G 10 / Col.135 / IPL.18 HC.56 / Fib.11 / P 37 / Sal 3</p> <p>Crema de calabacín Pollo asado al limón Fruta del tiempo</p> <p>Zucchini cream Roast chicken lemon Fruit</p>
<p>18 E 581 / G 17 / Col.28 / IPL.17 HC.99 / Fib.15 / P 28 / Sal 3</p> <p>Coditos con tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur natural</p> <p>Elbows pasta with tomato Spanish omelette with lettuce Natural yogurt</p>	<p>19 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</p> <p>Stew broth: chickpeas with stew meat Fruit</p>	<p>20 E 535 / G 14 / Col.49 / IPL.16 HC.56 / Fib.54 / P 33 / Sal 1</p> <p>Patatas guisadas Medallón de pescado en salsa verde Fruta del tiempo</p> <p>Stewed potatoes Fish medallion in green sauce Fruit</p>	<p>21 E 531 / G 13 / Col.80 / IPL.19 HC.52 / Fib.9 / P 62 / Sal 2</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria Escalope de pollo con champiñones Yogur de sabores</p> <p>Pumpkin and carrots cream Chicken escalope with mushrooms Yogurt</p>	<p>22 E 615 / G 11 / Col.67 / IPL.21 HC.68 / Fib.9 / P 49 / Sal 1</p> <p>Alubias blancas a la hortelana Estofado de pavo con patata dado y verduras Fruta del tiempo</p> <p>White beans with vegetables Turkey stew with potatoes and vegetables Fruit</p>
<p>25 E 507 / G 22 / Col.60 / IPL.12 HC.58 / Fib.40 / P 346 / Sal 1</p> <p>Lentejas con calabacín Bacalao a la gallega Fruta del tiempo</p> <p>Lentils with zucchini Galician codfish Fruit</p>	<p>26 E 638 / G 23 / Col.36 / IPL.19 HC.69 / Fib.31 / P 196 / Sal 3</p> <p>Crema de verduras San jacobos con lechuga Yogur natural</p> <p>Vegetable cream Breaded ham and cheese with lettuce Natural yogurt</p>	<p>27 E 588 / G 21 / Col.80 / IPL.13 HC.52 / Fib.39 / P 60 / Sal 1</p> <p>Alubias pintas con verduras Merluza en salsa roja Fruta del tiempo</p> <p>Pinto beans with vegetables Hake in red sauce Fruit</p>	<p>28 E 649 / G 23 / Col.66 / IPL.33 HC.75 / Fib.55 / P 559 / Sal 2</p> <p>Espaguetis con tomate y calabacín Estofado de cerdo con verduras Fruta del tiempo</p> <p>Spaghetti with tomato and zucchini Pork stew with vegetables Fruit</p>	<p>29 E 598 / G 30 / Col.14 / IPL.18 HC.60 / Fib.84 / P 80 / Sal 2</p> <p>Arroz salteado con verduras y pollo y ensalada de lechuga Yogur de sabores</p> <p>Vegetables paella with chicken and lettuce Yogurt</p>



CLICA para saber mucho más

el con seño

tempo nada

despil farro

las cenas

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 Técnica 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