

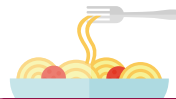
MENÚ escolar

Curso 20-21
1er trimestre

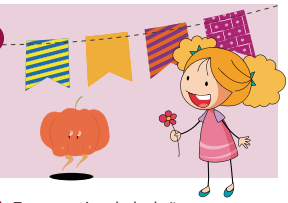


ausolan





LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

				1 Judías verdes con patata Merluza en salsa verde Lacteo Kcal:558 HC:59 Lip:19 Prot:34	2 Lentejas estofadas Pollo asado al limón Fruta Kcal:629 HC:68 Lip:20 Prot:41
5 Menestra de verduras Filete ruso en salsa de verduras Fruta Kcal:777 HC:90 Lip:32 Prot:38	6 Alubias blancas con verduras Tortilla de patata Ensalada Fruta Kcal:558 HC:73 Lip:16 Prot:21	7 Macarrones napolitana con queso Limanda rebozada con mahonesa Fruta Kcal:685 HC:79 Lip:25 Prot:33	8 Patatas a la marinera Lomo sajona con pimientos Fruta Kcal:529 HC:63 Lip:17 Prot:29		
		13 Sopa de fideos Albóndigas de pescado en salsa marinera Fruta Kcal:563 HC:52 Lip:29 Prot:22	14 Puré de la huerta Pollo guisado en salsa de verduras Lacteo Kcal:583 HC:63 Lip:19 Prot:36	15 Garbanzos estofados Chorizo, morcilla, costilla Ensalada de lechuga Fruta Kcal:617 HC:39 Lip:40 Prot:24	16 Espaguetis a la boloñesa Merluza en salsa roja Lacteo Kcal:637 HC:85 Lip:19 Prot:29
19 Arroz a la milanesa Pechuga de pavo al ajillo Ensalada Fruta Kcal:537 HC:85 Lip:11 Prot:25	20 Lentejas burgalesa Bacalao a la gallega Lacteo Kcal:681 HC:38 Lip:39 Prot:44	21 Judías verdes salteadas Escalope a la milanesa Fruta Kcal:550 HC:58 Lip:21 Prot:28	22 Alubias pintas estofadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada Fruta Kcal:648 HC:66 Lip:27 Prot:28		
26 Arroz con tomate San jacob con ensalada Fruta Kcal:814 HC:108 Lip:34 Prot:13	27 Menestra de verduras Estofado de ternera con patatas dado Lacteo Kcal:569 HC:58 Lip:19 Prot:35	28 Lentejas estofadas Merluza en salsa de tomate Fruta Kcal:596 HC:70 Lip:17 Prot:36	29 Crema de calabacín Filete de sajonia rebozado Ensalada de lechuga Lacteo Kcal:565 HC:62 Lip:22 Prot:30	30 Alubias blancas con puerro Salmón a la naranja Fruta Kcal:601 HC:71 Lip:17 Prot:33	

NOTA: 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 a 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.



MONDAY TUESDAY WEDNESDAY THURSDAY FRIDAY

				1 Green beans with potatoes Hake fillet in green sauce Dairy Kcal:558 HC:59 Lip:19 Prot:34	2 Lentils with vegetables Lemon roast chicken Fruit Kcal:629 HC:68 Lip:20 Prot:41
5 Mixed vegetables Hamburguer in vegetable sauce Fruit Kcal:777 HC:90 Lip:32 Prot:38	6 White beans with vegetables Spanish omelette with salad Fruit Kcal:558 HC:73 Lip:16 Prot:21	7 Macaroni napolitana and cheese Fillet battered with mayonnaise Fruit Kcal:685 HC:79 Lip:25 Prot:33	8 Seafood style potatoes Baked saxony loin with peppers Fruit Kcal:529 HC:63 Lip:17 Prot:29		
		13 Noodle soup Fish meatballs in seafood sauce Fruit Kcal:563 HC:52 Lip:29 Prot:22	14 Vegetable cream Stewed chicken with vegetables Dairy Kcal:583 HC:63 Lip:19 Prot:36	15 Chickpeas stew Chorizo, blood sausage, riba Salad Fruit Kcal:617 HC:39 Lip:40 Prot:24	16 Spagueti bolognese Hake in red sauce Dairy Kcal:637 HC:85 Lip:19 Prot:29
19 Rice breaded Garlic turkey breast with salad Fruit Kcal:537 HC:85 Lip:11 Prot:25	20 Burgalesa style lentils Cod in galician style Dairy Kcal:681 HC:38 Lip:39 Prot:44	21 Green beans with potatoes Breaded pork fillet Fruit Kcal:550 HC:58 Lip:21 Prot:28	22 Pinto beans with vegetables Cooked ham omelette with salad Dairy Kcal:648 HC:66 Lip:27 Prot:28		
26 Rice with tomato sauce Cordon bleu with salad Fruit Kcal:814 HC:108 Lip:34 Prot:13	27 Mixed vegetables Stewed beef with potatoes Dairy Kcal:569 HC:58 Lip:19 Prot:35	28 Lentils with vegetables Hake in tomato sauce Fruit Kcal:596 HC:70 Lip:17 Prot:36	29 Zucchini cream Saxony fillet in batter Dairy Kcal:565 HC:62 Lip:22 Prot:30	30 White beans with leeks Salmon in orange sauce Fruit Kcal:601 HC:71 Lip:17 Prot:33	

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



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

- 

2
- 3** Lentejas estofadas
Lomo adobado con pimientos
Lacteo
Kcal:586 HC:68 Lip:17 Prot:36
- 4** Crema de zanahoria
Pechuga de pollo a la naranja
Fruta
Kcal:489 HC:64 Lip:11 Prot:32
- 5** Garbanzos con berza
Tortilla de patata
Ensalada
Fruta
Kcal:566 HC:74 Lip:18 Prot:21
- 6** Patatas a la riojana
Merluza en salsa verde
Lacteo
Kcal:593 HC:70 Lip:18 Prot:34

- 9** Judías verdes salteadas
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga
Fruta
Kcal:559 HC:54 Lip:27 Prot:20
- 10** Arroz blanco con tomate
Bacalao a la gallega
Lacteo
Kcal:704 HC:88 Lip:23 Prot:26
- 11** Garbanzos estofados
Panceta, morcilla y chorizo
Fruta
Kcal:817 HC:68 Lip:44 Prot:31
- 12** Patatas guisadas
Merluza en salsa de tomate
Lacteo
Kcal:492 HC:63 Lip:16 Prot:22
- 13** Alubias pintas estofadas
Pollo asado al limón
Fruta
Kcal:627 HC:67 Lip:19 Prot:38

- 16** Sopa de pollo
Albóndigas mixtas a la campesina
Lacteo
Kcal:709 HC:59 Lip:37 Prot:32
- 17** Lentejas estofadas
Filete empanado con pimientos
Fruta
Kcal:613 HC:70 Lip:19 Prot:35
- 18** Macarrones a la boloñesa
Limanda rebozada con mahonesa
Fruta
Kcal:681 HC:82 Lip:23 Prot:33
- 19** Menestra de verduras
Tortilla de chorizo
Ensalada
Lacteo
Kcal:585 HC:73 Lip:20 Prot:24
- 20** Garbanzos con calabaza
Merluza en salsa roja
Fruta
Kcal:535 HC:69 Lip:15 Prot:26

- 23** Arroz con verduras
Filete ruso con champiñones
Fruta
Kcal:701 HC:83 Lip:31 Prot:22
- 24** Alubias blancas con puerro
Bacalao con salsa de tomate
Fruta
Kcal:559 HC:68 Lip:12 Prot:35
- 25** Crema de calabacín
Pechuga de pollo a la naranja con patatas chips
Lacteo
Kcal:650 HC:78 Lip:22 Prot:33
- 26** Patatas guisadas
Estofado de ternera con verduras
Fruta
Kcal:556 HC:66 Lip:16 Prot:32
- 27** Lentejas con chorizo
Fogonero en salsa marinera
Lacteo
Kcal:607 HC:70 Lip:17 Prot:40

- 30** Judías verdes con patatas
Lomo sajonia con pimientos
Fruta
Kcal:474 HC:55 Lip:16 Prot:25



NOTA: 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 a 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.



MONDAY TUESDAY WEDNESDAY THURSDAY FRIDAY

- 

2
- 3** Lentils with vegetables
Tenderloin marinated with peppers
Dairy
Kcal:586 HC:68 Lip:17 Prot:36
- 4** Carrot cream
Chicken breast in orange sauce
Fruit
Kcal:489 HC:64 Lip:11 Prot:32
- 5** Chickpeas and cabbage
Spanish omelette with salad
Fruit
Kcal:566 HC:74 Lip:18 Prot:21
- 6** Rioja style potatoes
Hake fillet in green sauce
Dairy
Kcal:593 HC:70 Lip:18 Prot:34

- 9** Green beans with potatoes
Tuna omelette with salad
Fruit
Kcal:559 HC:54 Lip:27 Prot:20
- 10** Withe rice with tomato sauce
Cod Galician style
Dairy
Kcal:704 HC:88 Lip:23 Prot:26
- 11** Chickpeas with vegetables
Bacon, blood sausage and chorizo
Fruit
Kcal:817 HC:68 Lip:44 Prot:31
- 12** Stewed potatoes
Hake in tomato sauce
Dairy
Kcal:492 HC:63 Lip:16 Prot:22
- 13** Pinto beans with vegetables
Roast chicken lemon
Fruit
Kcal:627 HC:67 Lip:19 Prot:38

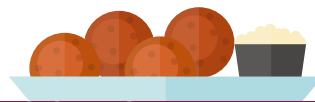
- 16** Chicken soup
Mixed meatball in vegetable sauce
Dairy
Kcal:709 HC:59 Lip:37 Prot:32
- 17** Lentils with vegetables
Loin of pork in batter with peppers
Fruit
Kcal:613 HC:70 Lip:19 Prot:35
- 18** Macaroni in bolognese sauce
Fillet battered with mayonnaise
Fruit
Kcal:681 HC:82 Lip:23 Prot:33
- 19** Mixed vegetables
Red sausage omelette with salad
Dairy
Kcal:585 HC:73 Lip:20 Prot:24
- 20** Chickpeas with pumpkin
Hake in red sauce
Fruit
Kcal:535 HC:69 Lip:15 Prot:26

- 23** Rice with vegetables
Hamburguer with mushrooms
Fruit
Kcal:701 HC:83 Lip:31 Prot:22
- 24** White beans with leeks
Cod in tomato sauce
Fruit
Kcal:559 HC:68 Lip:12 Prot:35
- 25** Zucchini cream
Chicken breast in orange sauce with chips
Dairy
Kcal:650 HC:78 Lip:22 Prot:33
- 26** Stewed potatoes
Stewed beef with vegetables
Fruit
Kcal:556 HC:66 Lip:16 Prot:32
- 27** Lentils with chorizo
Shaithe in seafood style
Dairy
Kcal:607 HC:70 Lip:17 Prot:40

- 30** Green beans with potatoes
Baked saxony loin with peppers
Fruit
Kcal:474 HC:55 Lip:16 Prot:25



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 waterand bread. These menus have been checked andapproved byprofessionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian ARA00204). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.



LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

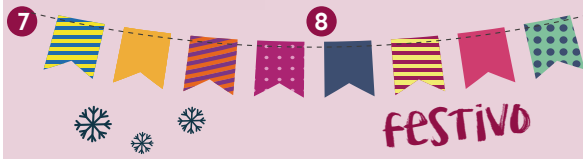


1 Garbanzos estofados
Pollo guisado con verduras
Lacteo
Kcal:717 HC:69 Lip:28 Prot:42

2 Tallarines con tomate
Merluza en salsa roja
Fruta
Kcal:556 HC:82 Lip:14 Prot:23

3 Alubias pintas guisadas
Tortilla de patata
Ensalada
Fruta
Kcal:558 HC:73 Lip:16 Prot:21

4 Crema de zanahoria
Albóndigas de pescado en salsa marinera
Lacteo
Kcal:629 HC:57 Lip:33 Prot:23



9 Crema de calabaza
Estofado de ternera con verduras
Melocotón en almibar
Kcal:548 HC:61 Lip:16 Prot:35

10 Macarrones con tomate
Merluza en salsa verde
Lacteo
Kcal:627 HC:79 Lip:18 Prot:33

11 Alubias pintas con verduras
Filete empanado con pimientos
Fruta
Kcal:611 HC:69 Lip:19 Prot:33

14 Menestra de verduras
Tortilla de patata con tomate
Fruta
Kcal:575 HC:75 Lip:19 Prot:20

15 Garbanzos estofados
Merluza en salsa meniere
Lacteo
Kcal:576 HC:72 Lip:16 Prot:32

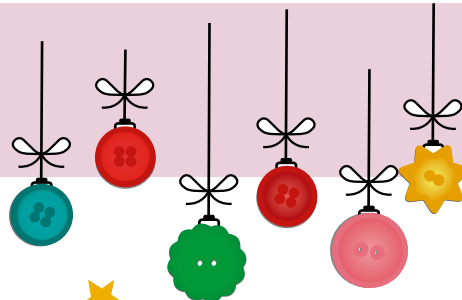
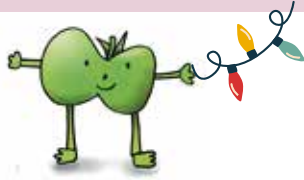
16 Crema de zanahoria
Albóndigas mixtas a la campesina
Fruta
Kcal:604 HC:60 Lip:30 Prot:21

17 Lentejas con chorizo
Bacalao en salsa de tomate
Fruta
Kcal:564 HC:69 Lip:13 Prot:38

18 Arroz blanco con tomate
Pechuga de pavo al ajillo
Ensalada
Lacteo
Kcal:614 HC:83 Lip:18 Prot:29

21 Puré de la huerta
Empanadillas y croquetas
Ensalada
Lacteo
Kcal:619 HC:70 Lip:26 Prot:24

22 Sopa de fideos
Pechuga de pollo a la naranja con chips
Rey de chocolate
Kcal:571 HC:63 Lip:23 Prot:29



NOTA: 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 a 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.



MONDAY TUESDAY WEDNESDAY THURSDAY FRIDAY



1 Chickpeas with vegetables
Stewed chicken with vegetables
Dairy
Kcal:717 HC:69 Lip:28 Prot:42

2 Noodles with tomato
Hake fillet in red sauce
Fruit
Kcal:556 HC:82 Lip:14 Prot:23

3 Pinto beans with vegetables
Spanish omelette with salad
Fruit
Kcal:558 HC:73 Lip:16 Prot:21

4 Carrot cream
Fish meatballs in seafood sauce
Dairy
Kcal:629 HC:57 Lip:33 Prot:23



9 Pumpkin cream
Stewed beef with vegetables
Peaches in syrup
Kcal:548 HC:61 Lip:16 Prot:35

10 Macaroni in bolognese sauce
Hake fillet in green sauce
Dairy
Kcal:627 HC:79 Lip:18 Prot:33

11 Pinto beans with vegetables
Loin pork in batter with peppers
Fruit
Kcal:611 HC:69 Lip:19 Prot:33

14 Mixed vegetables
Spanish omelette with tomato
Fruit
Kcal:575 HC:75 Lip:19 Prot:20

15 Chickpeas with vegetables
Hake in meniere sauce
Dairy
Kcal:576 HC:72 Lip:16 Prot:32

16 Carrot cream
Meatballs in vegetable sauce
Fruit
Kcal:604 HC:60 Lip:30 Prot:21

17 Lentils with chorizo
Cod in tomato sauce
Fruit
Kcal:564 HC:69 Lip:13 Prot:38

18 White rice with tomato sauce
Garlic turkey breast with salad
Dairy
Kcal:614 HC:83 Lip:18 Prot:29

21 Vegetable cream
Croquettes and turnovers
Salad
Dairy
Kcal:619 HC:70 Lip:26 Prot:24

22 Noodle soup
Chicken breast in orange sauce with chips
Chocolate king
Kcal:571 HC:63 Lip:23 Prot:29



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

MENÚ CENA DINNER MENU

Completa con un menú adecuado de cena

SI HEMOS COMIDO

PODEMOS CENAR

cereales, legumbres
verduras
carne
pescado
huevo
fruta
lacteo



hortalizas crudas, legumbres cocidas
cereales
pescado o huevo
carne o huevo
pescado o carne magra
lacteo o fruta
fruta



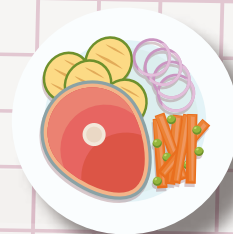
Complete with an adequate dinner menu

IF YOU HAVE EATEN

WE CAN HAVE DINNER

cereals, legumes
vegetables
meat
fish
egg
fruit
dairy

raw vegetables, cooked legumes
cereals
fish or egg
meat or egg
fish or lean meat
dairy or fruit
fruit

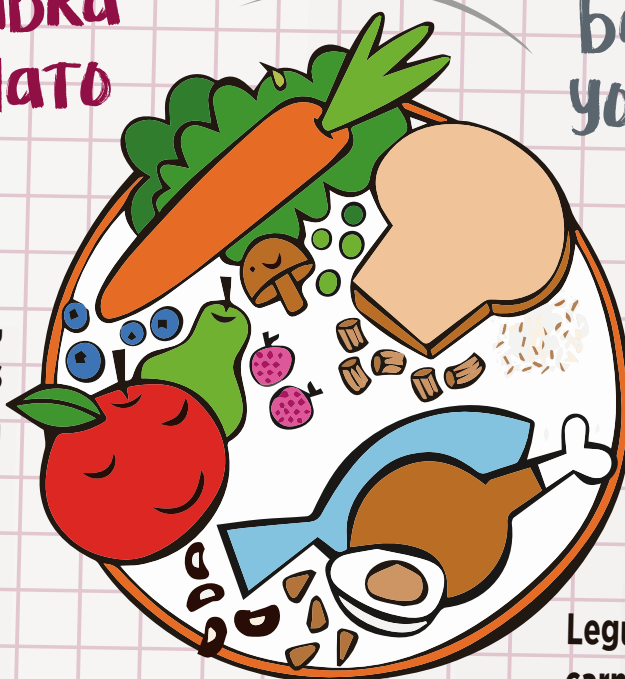


**equilibra
TU PLATO**

**balances
YOUR DISH**

50%

Verduras,
ensaladas
y fruta fresca
de temporada
Vegetables,
salads
and fresh
season fruit

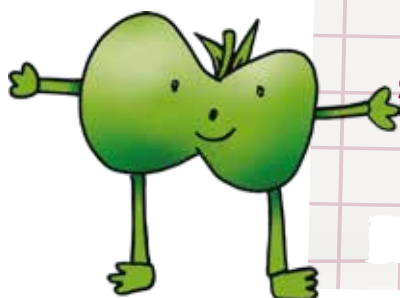


25%

Patatas
pasta y arroz
Potatoes,
pasta and rice

25%

Legumbres, pescado,
carne y huevos
Legumes, fish,
meat and eggs



ausolan

Ctra Madrid-Irún Km.244 · 09007 Burgos