



LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

“Ofreced variedad, por ejemplo: **helados elaborados** con zumo de fruta natural, **limonada natural sin azúcar**”

“Bebed pequeñas cantidades de agua mientras jugamos. Bebed más al acabar el juego”

“Servid bebidas a temperaturas moderadas para promover un mayor consumo de líquido”

El agua es la bebida más saludable para nuestro organismo, ya que nuestro cuerpo está compuesto por un 70% de agua.

“Evitad las bebidas azucaradas para hidratar”

Facilitad el acceso al agua a los niños y niñas

“Los niños y las niñas son más vulnerables a sufrir deshidratación, su sensación de sed no está totalmente desarrollada y pueden sufrir afecciones con pérdida de líquidos”



Facilitate access to water for children

THE IMPORTANCE OF HYDRATION

Water is the healthiest drink for our organism, since our body is composed by 70% water.

“Serve beverages at moderate temperatures to promote increased fluid intake”

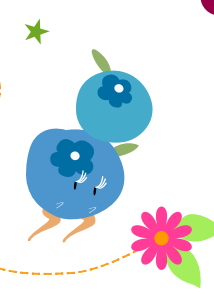
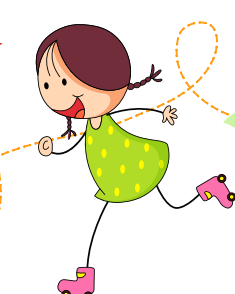
“Drink small amounts of water while we play. Drink more at the end of the game”

“Offer variety, for example: ice creams made with natural fruit juice, natural lemonade without sugar”

“Boys and girls are more vulnerable to dehydration, their sense of thirst is not fully developed and they can suffer from fluid loss conditions”

“Avoid sugary drinks to hydrate”

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



1 E 614Kcal / G 15g / Col.74g / IPL.15
HC.72g / Fib.8g / P 44g / Sal 1g

Lentejas con puerros
Bacalao en salsa verde con guisantes
Yogur de sabores

Lentils with leeks
Cod in green sauce with green peas
Yogurt

4 E 451Kcal / G 12g / Col.66g / IPL.11
HC.57g / Fib.6g / P 26g / Sal 2g

Crema de calabacín con queso
Magro de cerdo guisado en salsa de tomate
Fruta del tiempo

Zucchini cream with cheese
Pork stew in tomato sauce
Fruit

5 E 603Kcal / G 23g / Col.279g / IPL.13
HC.67g / Fib.11g / P 26g / Sal 2g

Garbanzos con chorizo
Tortilla francesa de jamón con ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo

Chickpeas with red sausage
Ham omelette with lettuce and corn salad
Fruit

6 E 637Kcal / G 23g / Col.79g / IPL.15
HC.71g / Fib.5g / P 34g / Sal 3g

Espaguetis gratinados
San jacobos con ensalada de lechuga y aceitunas
Flan

Spaghetti with tomato
Cordon Bleu with lettuce and olives
Custard

7



8



11

12

13

14

15

Vacaciones

18 E 759Kcal / G 36g / Col.67g / IPL.10
HC.82g / Fib.4g / P 25g / Sal 4g

Arroz con tomate
Filetes rusos en salsa con champiñones salteados
Pera en almíbar

White rice with tomato sauce
Hamburger with sauce and sautéed mushrooms
Pear in syrup

19 E 484Kcal / G 13g / Col.145g / IPL.13
HC.59g / Fib.6g / P 28g / Sal 15g

Crema de calabacín
Merluza a la romana con ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo

Zucchini cream
Hake in batter with salad
Fruit

20 E 570Kcal / G 22g / Col.70g / IPL.17
HC.61g / Fib.7g / P 29g / Sal 2g

Sopa de cocido
Cocido completo: morcillo, chorizo y morcilla
Fruta del tiempo

Stew broth
Stew broth: rib, red sausage and blood pudding
Fruit

21 E 719Kcal / G 41g / Col.133g / IPL.15
HC.45g / Fib.1g / P 43g / Sal 3g

Macarrones a la napolitana
Escalope de lomo de cerdo con piperrada
Yogur de sabores

Napolitana macaroni
Loin of pork in batter with peppers
Yogurt

22 E 664Kcal / G 21g / Col.231g / IPL.13
HC.68g / Fib.11g / P 40g / Sal 2g

Alubias blancas a la hortelana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo

White beans with vegetables
Spanish omelette
Lettuce and tomato salad
Fruit

25 E 611Kcal / G 30g / Col.55g / IPL.9
HC.56g / Fib.10g / P 23g / Sal 3g

Menestra de verduras
Albóndigas mixtas en salsa jardinera
Fruta del tiempo

Vegetable cream
Meatballs in vegetables sauce
Fruit

26 E 630Kcal / G 20g / Col.137g / IPL.10
HC.67g / Fib.10g / P 42g / Sal 2g

Lentejas a la castellana
Muslos de pollo asado al limón con champiñones
Fruta del tiempo

Castellana style lentils
Roast chicken thighs with mushrooms
Fruit

27 E 667Kcal / G 23g / Col.117g / IPL.11
HC.80g / Fib.4g / P 34g / Sal 2g

Espaguetis con tomate y calabacín
Sajonia al horno con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur de sabores

Spaghetti with tomato and zucchini
Baked Saxony loin with lettuce and carrot salad
Yogurt

28 E 686Kcal / G 27g / Col.239g / IPL.12
HC.79g / Fib.17g / P 24g / Sal 2g

Alubias pintas estofadas con calabaza
Huevos gratinados con atún
Fruta del tiempo

Pinto beans with pumpkin
Hard-boiled eggs gratin with tuna
Fruit

29 E 540Kcal / G 16g / Col.65g / IPL.14
HC.64g / Fib.5g / P 32g / Sal 2g

Patatas guisadas
Bacalao en salsa roja con pimientos
Yogur natural

Stewed potatoes
Cod in red sauce with peppers
Yogurt



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 dietista-nutricionista colegiada CYL00134.
Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

Nota

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 (Dietitian CYL00134). 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

Nota



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

2 festivo	3 E 676Kcal / G 28g / Col.57g / IPL.12 HC.84g / Fib.2g / P 21g / Sal 3g Arroz blanco cantonés con guisantes y zanahoria Salchichas horneadas en salsa de tomate Yogur natural Cantonese fried rice with peas and carrots Sausages in tomato sauce Yogurt	4 E 633Kcal / G 26g / Col.277g / IPL.17 HC.66g / Fib.17g / P 26g / Sal 2g Alubias blancas con chorizo Revuelto de huevo y jamón cocido Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta del tiempo White beans with red sausage Scrambled egg and cooked ham with lettuce salad and olives Fruit	5 E 656Kcal / G 24g / Col.105g / IPL.11 HC.66g / Fib.11g / P 34g / Sal 2g Judías verdes salteadas con sofrito casero Merluza a la leonesa Helado Green beans Hake Leonesa style sauce Ice cream	6 E 637Kcal / G 21g / Col.135g / IPL.16 HC.68g / Fib.12g / P 39g / Sal 3g Potaje de garbanzos con acelgas Pollo estofado con verduritas Fruta del tiempo Chickpeas and chard Stew chicken with vegetables Fruit
9 E 613Kcal / G 17g / Col.281g / IPL.9 HC.84g / Fib.8g / P 26g / Sal 4g Espirales con boloñesa vegetal Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Macaroni with vegetable Bolognese Cheese omelette with lettuce and carrot salad Fruit	10 E 525Kcal / G 16g / Col.150g / IPL.13 HC.61g / Fib.4g / P 31g / Sal 16g Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Gallineta empanada con tomate en rodajas Yogur natural Pumpkin, spinach and carrot soup Breaded redfish with tomato salad Yogurt	11 E 670Kcal / G 29g / Col.53g / IPL.10 HC.68g / Fib.10g / P 30g / Sal 3g Lentejas con puerros Filete ruso en salsa de cebolla Fruta del tiempo Lentils with leeks Hamburger in onion sauce Fruit	12 E 665Kcal / G 34g / Col.117g / IPL.8 HC.42g / Fib.5g / P 40g / Sal 3g Sopa de verduras Ragout de pavo guisado con arroz integral Fruta del tiempo Vegetables soup Stewed turkey with rice Fruit	13 E 623Kcal / G 20g / Col.69g / IPL.12 HC.70g / Fib.14g / P 36g / Sal 1g Alubias pintas con zanahorias Lomo adobado a la plancha con piperrada Yogur de sabores Pinto beans with carrots Tenderloin with peppers Yogurt
16 E 590Kcal / G 16g / Col.59g / IPL.10 HC.69g / Fib.15g / P 34g / Sal 2g Menestra de verduras con jamón Codillo asado con patata panadera Fruta del tiempo Mixed vegetables with ham Roast pork hock with potatoes Fruit	17 E 655Kcal / G 25g / Col.14g / IPL.16 HC.75g / Fib.9g / P 29g / Sal 1g Garbanzos estofados con zanahoria Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur de sabores Chickpeas with carrots Croquettes and turnovers with olives and lettuce salad Yogurt	18 E 670Kcal / G 25g / Col.94g / IPL.6 HC.70g / Fib.7g / P 38g / Sal 2g Patatas gratinadas con queso Ternera estofada a la jardinera Fruta del tiempo Potatoes au gratin with cheese Stewed beef with vegetables Fruit	19 E 576Kcal / G 14g / Col.69g / IPL.13 HC.68g / Fib.14g / P 37g / Sal 2g Alubias blancas con verduras Pechuga de pollo en salsa con champiñones Bio liquido White beans with vegetables Chicken breast in sauce with mushrooms Bio	20 E 501Kcal / G 15g / Col.80g / IPL.12 HC.64g / Fib.5g / P 25g / Sal 2g Paella verduras de temporada Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Vegetables paella Hake in green sauce with green peas Fruit
23 E 616Kcal / G 37g / Col.91g / IPL.7 HC.40g / Fib.5g / P 28g / Sal 1g Sopa de pollo con fideos Chuleta de cerdo a la plancha con pimientos rojos salteados Yogur natural Chicken soup Pork chop with sauteed red peppers Yogurt	24 E 668Kcal / G 24g / Col.92g / IPL.11 HC.66g / Fib.10g / P 40g / Sal 1g Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Fruta del tiempo Stewed lentils with vegetables Spanish omelette with lettuce and corn salad Fruit	25 E 564Kcal / G 14g / Col.57g / IPL.12 HC.81g / Fib.8g / P 25g / Sal 3g Caracollillos a la boloñesa Jurel en salsa de tomate Fruta del tiempo Shell pasta Bolognese Mackerel in tomato sauce Fruit	26 E 551Kcal / G 17g / Col.135g / IPL.11 HC.63g / Fib.9g / P 33g / Sal 2g Crema verduras con picatostes Pollo asado al romero con champiñones Fruta del tiempo Vegetable cream with croutons Rosemary roast chicken with mushrooms Fruit	27 E 635Kcal / G 22g / Col.50g / IPL.12 HC.70g / Fib.14g / P 34g / Sal 3g Alubias pintas estofadas Lacón cocido con patatas y pimentón Yogur de sabores Pinto beans with vegetables Lacón with potatoes and paprika Yogurt
30 E 473Kcal / G 27g / Col.53g / IPL.5 HC.38g / Fib.4g / P 18g / Sal 2g Ensalada variada con quinoa, queso fresco y jamón cocido Albóndigas en salsa hortelana Fruta del tiempo Salad with quinoa, fresh cheese and cooked ham Meatballs in vegetables sauce Fruit	31 E 681Kcal / G 20g / Col.88g / IPL.5 HC.94g / Fib.2g / P 28g / Sal 3g Arroz 3 delicias Filete de jamón empanado con pimientos rojos salteados Helado 3 delights rice Steak breaded with peppers Ice cream			

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 dietista-nutricionista colegiada CYL00134. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

NOTA

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 (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTE

E: energetic value - G: fats - Col: cholesterol - IPL: lipid profile index - HC: carbohydrates - Fib: fiber - P: protein



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



1 E 698Kcal / G 26g / Col.149g / IPL.9
HC.68g / Fib.12g / P 42g / Sal 3g

Garbanzos con verduras
Pollo guisado con patata dado
Fruta del tiempo

Chickpeas with vegetables
Stewed chicken with potatoes
Fruit

2 E 552Kcal / G 17g / Col.147g / IPL.11
HC.67g / Fib.7g / P 30g / Sal 15g

Patatas a la riojana
Merluza rebozada con mayonesa
Fruta del tiempo

Rioja style potatoes
Hake in batter with mayonnaise
Fruit

3 E 690Kcal / G 26g / Col.108g / IPL.18
HC.71g / Fib.14g / P 35g / Sal 1g

Alubias blancas con puerros
Tortilla francesa con loncha de queso
Yogur natural

White beans with leeks
Plain omelette with cheese
Yogurt

6 E 711Kcal / G 30g / Col.66g / IPL.12
HC.83g / Fib.5g / P 26g / Sal 3g

Espaguetis con pisto
Salchichas horneadas con calabacín rebozado
Yogur de sabores

Spaghetti with vegetables
Sausages with orly zucchini
Yogurt

7 E 604Kcal / G 17g / Col.62g / IPL.13
HC.71g / Fib.10g / P 37g / Sal 2g

Lentejas a la castellana
Pechuga de pollo en salsa de cebolla
Fruta del tiempo

Castellana style lentils
Chicken breast in onion sauce
Fruit

8 E 610Kcal / G 24g / Col.239g / IPL.12
HC.75g / Fib.9g / P 18g / Sal 3g

Puré de verduras de temporada
Huevos gratinados con jamón cocido
Fruta del tiempo

Vegetable cream
Hard-boiled eggs gratin with ham
Fruit



9 E 586Kcal / G 18g / Col.60g / IPL.16
HC.68g / Fib.9g / P 33g / Sal 1g

Garbanzos estofados con berza
Lomo sajonia al horno con ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural

Chickpeas and cabbage
Baked saxony tenderloin with lettuce and tomato salad
Yogurt

10 E 465Kcal / G 9g / Col.61g / IPL.12
HC.63g / Fib.8g / P 29g / Sal 3g

Patatas estofadas
Bacalao en salsa de tomate y pimientos
Fruta del tiempo

Stewed potatoes
Cod in tomato and peppers sauce
Fruit

13 E 785Kcal / G 39g / Col.53g / IPL.12
HC.84g / Fib.6g / P 22g / Sal 3g

Arroz blanco con tomate
Hamburguesas mixta al horno con tomate a la provenzal
Fruta del tiempo

White rice with tomato sauce
Pork and veal hamburger with roasted tomato
Fruit

14 E 556Kcal / G 15g / Col.66g / IPL.11
HC.66g / Fib.17g / P 33g / Sal 1g

Alubias pintas con verduras
Magro de cerdo guisado en salsa de tomate
Fruta del tiempo

Pinto beans with vegetables
Pork stew in tomato sauce
Fruit



15 E 633Kcal / G 23g / Col.66g / IPL.11
HC.67g / Fib.11g / P 30g / Sal 2g

Judías verdes rehogadas con jamón york
Merluza en salsa meniere con patatas fritas
Yogur de sabores

Green beans with ham
Hake in meniere sauce with fries
Yogurt

16 E 685Kcal / G 24g / Col.136g / IPL.12
HC.78g / Fib.7g / P 36g / Sal 3g

Ensalada de espirales con aceituna, tomate y albahaca
Muslo de pollo asado con manzana
Fruta del tiempo

Pasta salad with olives, tomato and basil
Roast chicken thighs with apple
Fruit

17 E 640Kcal / G 27g / Col.276g / IPL.23
HC.67g / Fib.12g / P 25g / Sal 2g

Garbanzos estofados
Tortilla francesa de jamón con ensalada de lechuga y maíz
Fruta del tiempo

Chickpeas with vegetables
Ham omelette with lettuce and corn salad
Fruit

20 E 569Kcal / G 16g / Col.87g / IPL.14
HC.70g / Fib.5g / P 35g / Sal 2g

Patatas con costillas
Limanda rebozada con ensalada de lechuga y tomate
Yogur de sabores

Potatoes with ribs
Roman style dab with lettuce and tomato salad
Yogurt

21 E 597Kcal / G 30g / Col.53g / IPL.11
HC.58g / Fib.7g / P 21g / Sal 3g

Crema de calabacín con queso
Albóndigas de pollo en salsa de zanahorias
Fruta del tiempo

Zucchini cream with cheese
Chicken meatballs with carrots sauce
Fruit

22 E 631Kcal / G 19g / Col.135g / IPL.11
HC.68g / Fib.11g / P 41g / Sal 3g

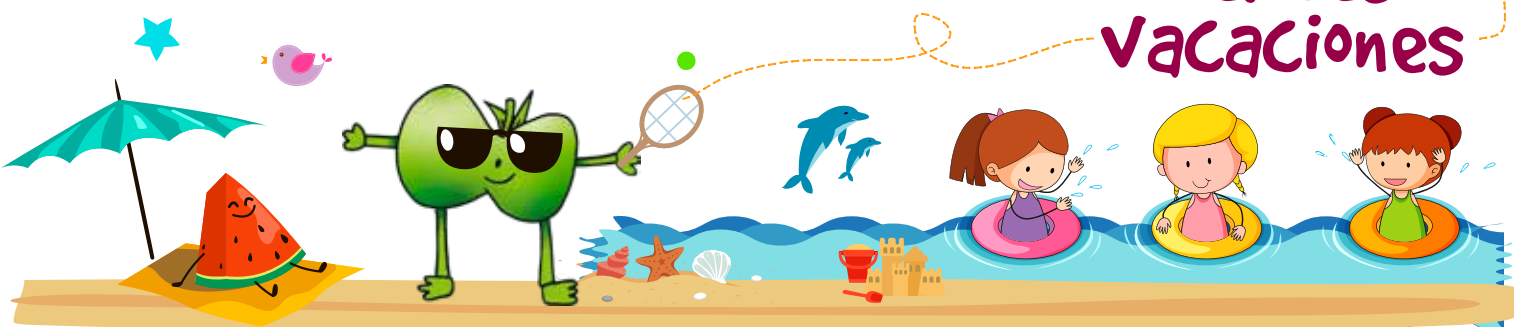
Lentejas con zanahorias
Tortilla de patata y chorizo con piperrada
Fruta del tiempo

Lentils with carrots
Spanish omelette with red sausage and peppers
Fruit

23 E 681Kcal / G 19g / Col.40g / IPL.19
HC.98g / Fib.5g / P 27g / Sal 6g

Sopa de estrellas
Pizza de jamón york y queso
Ensalada de lechuga y zanahoria
Lácteo

Noodle soup
Ham and cheese pizza with lettuce and carrot salad
Dairy



felices vacaciones

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 dietista-nutricionista colegiada CYL00134. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

NOTA

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 waterand bread. These menus have been checked andapproved byprofessionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTE

E: energetic value - G: fats - Col: cholesterol - IPL: lipid profile index - HC: carbohydrates - Fib: fiber - P: protein

MENÚ CENA DINNER MENU

Completa con un menú adecuado de cena

Complete with an adequate dinner menu



SI HEMOS COMIDO
IF YOU HAVE EATEN



PODEMOS CENAR
WE CAN HAVE DINNER



cereales, legumbres
cereals, legumes



verduras - vegetables



carne - meat



pescado - fish



huevo - egg



fruta - fruit



lácteo - dairy

hortalizas crudas, legumbres cocidas
raw vegetables, cooked legumes

cereales cereals

pescado o huevo fish or egg

carne o huevo meat or egg

pescado o carne magra fish or lean meat

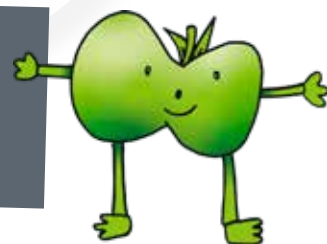
lácteo o fruta dairy or fruit

fruta fruit



equilibra
tu plato

balances
your dish



Verduras, ensaladas y
fruta fresca de temporada

Vegetables, salads
and fresh season fruit



Patatas Potatoes,
pasta y arroz pasta and rice

50%

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

25%

25%



ausolan

Ctra Madrid-Irún Km.244 · 09007 Burgos