



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

CLICA para DESCUBRIR

ABC

EL CON SEJO

TEMPO RADA

DESPIL FARRO

CENAS

12 E 700Kcal / G 26g / Col.66g / IPL.25 HC.86g / Fib.6g / P 27g / Sal 2g Arroz blanco con tomate Escalope de pollo con verduritas Fruta del tiempo Rice with tomato sauce Chicken escalope with vegetables Fruit	13 E 700Kcal / G 26g / Col.66g / IPL.25 HC.86g / Fib.6g / P 27g / Sal 2g Garbanzos con verduras Jamón asado en salsa de manzana Fruta del tiempo Chickpeas with vegetables Roasted ham with apple sauce Fruit	14 E 522Kcal / G 18g / Col.67g / IPL.13 HC.54g / Fib.11g / P 12g / Sal 3g Puré de la huerta Albóndigas mixtas en salsa de tomate Yogur de sabores Vegetable cream Meatballs in tomato sauce Yogurt	15 E 605Kcal / G 20g / Col.85g / IPL.23 HC.80g / Fib.6g / P 24g / Sal 2g Patatas guisadas Merluza en salsa verde con guisantes Yogur natural Stewed potatoes Hake in green sauce with green peas Natural yogurt	16 E 665Kcal / G 19g / Col.231g / IPL.22 HC.59g / Fib.23g / P 30g / Sal 2g Lentejas con puerros Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo Lentils with leeks Spanish omelette with salad Fruit
19 E 486Kcal / G 7g / Col.69g / IPL.22 HC.51g / Fib.14g / P 37g / Sal 2g Menestra de verduras Estofado de pavo con patata dado Fruta del tiempo Mixed vegetables Turkey stew with potatoes Fruit	20 E 714Kcal / G 32g / Col.288g / IPL.29 HC.76g / Fib.9g / P 34g / Sal 3g Potaje de garbanzos Revuelto de huevo y jamón cocido con ensalada Yogur de sabores Pottage chickpeas Scrambled egg and cooked ham with salad Yogurt	21 E 633Kcal / G 17g / Col.60g / IPL.23 HC.52g / Fib.6g / P 23g / Sal 2g Arroz blanco cantonés Hamburguesa de salmón con ensalada Fruta del tiempo Cantonese white rice Scrambled egg and cooked ham with lettuce Fruit	22 E 549Kcal / G 41g / Col.135g / IPL.22 HC.47g / Fib.18g / P 44g / Sal 2g Alubias blancas a la hortelana Muslos de pollo asado con champiñones Fruta del tiempo White beans to the gardener Roast chicken thighs with mushrooms Fruit	23 E 631Kcal / G 24g / Col.101g / IPL.31 HC.42g / Fib.3g / P 30g / Sal 2g Sopa de pollo con fideos Filete de lomo de cerdo con piperrada Yogur natural Chicken noodle soup Pork tenderloin escalope with peppers Natural yogurt
26 E 514Kcal / G 20g / Col.276g / IPL.20 HC.43g / Fib.9g / P 21g / Sal 2g Crema de calabacín Tortilla francesa con pan tumaca Yogur de sabores Zucchini cream Omelette with tomato bread Yogurt	27 E 660Kcal / G 25g / Col.76g / IPL.32 HC.86g / Fib.18g / P 30g / Sal 2g Espaguetis con tomate y berenjena Magro de cerdo guisado con patatas dado Fruta del tiempo Spaghetti with tomato and aubergine Pork stew with diced potatoes Fruit	28 E 778Kcal / G 42g / Col.135g / IPL.27 HC.62g / Fib.17g / P 40g / Sal 2g Lentejas con calabaza Escalope de pollo guisado con verduras Fruta del tiempo Lentils with pumpkin Stewed chicken escalope with vegetables Fruit	29 E 747Kcal / G 24g / Col.58g / IPL.28 HC.72g / Fib.4g / P 23g / Sal 4g Arroz a la milanese Albóndigas de pescado a la jardinera Yogur natural Milanese rice Fish meatballs in vegetable sauce Natural yogurt	30 E 668Kcal / G 35g / Col.53g / IPL.24 HC.49g / Fib.17g / P 33g / Sal 3g Alubias pintas con verduras Filete ruso de vacuno y cerdo al horno con ensalada Fruta del tiempo Pinto beans with vegetables Hamburger beef and pork tenderloin with salad Fruit

Vuelta al cole

ABC

7x5=

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

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



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

3 E 673Kcal / G 22g / Col.145g / IPL.28 HC.44g / Fib.6g / P 30g / Sal 7g Arroz con setas Varitas de pescado con ensalada Fruta del tiempo  Rice with mushrooms Fish sticks with salad Fruit	4 E 545Kcal / G 14g / Col.138g / IPL.20 HC.49g / Fib.14g / P 32g / Sal 2g Judías verdes con patatas Muslo de pollo asado con manzana Fruta del tiempo Green beans with potatoes Roast chicken thighs with apple Fruit	5 E 615Kcal / G 21g / Col.62g / IPL.27 HC.72g / Fib.20g / P 25g / Sal 1g Alubias blancas con zanahorias Merluza en salsa roja Yogur de sabores White beans with carrots Hake in red sauce Yogurt	6 E 568Kcal / G 12g / Col.0g / IPL.20 HC.91g / Fib.18g / P 16g / Sal 2g Puré de verduras con picatostes Tortilla francesa de queso con ensalada de tomate Fruta del tiempo Vegetable cream with croutons Cheese omelette with tomato salad Fruit	7 E 608Kcal / G 27g / Col.82g / IPL.26 HC.51g / Fib.4g / P 25g / Sal 4g Sopa de cocido Cocido completo: chorizo, morcilla y morcillo Yogur natural Stew soup Stew broth: red sausage, black pudding and shank Natural yogurt
--	--	---	---	---

10 E 672Kcal / G 27g / Col.78g / IPL.12 HC.87g / Fib.17g / P 44g / Sal 2g Coliflor con patatas y refrito de ajos Ragout de pavo guisado con rodaja de manzana Yogur de sabores Cauliflower with potatoes Stewed turkey with apple slice Yogurt	11 E 581Kcal / G 23g / Col.84g / IPL.18 HC.58g / Fib.14g / P 28g / Sal 2g Coditos gratinados con queso Merluza en salsa de calabacín Fruta del tiempo Elbows pasta with gratin cheese Hake with zucchini sauce Fruit	12   Fiesta	13 E 660Kcal / G 11g / Col.60g / IPL.27 HC.47g / Fib.3g / P 33g / Sal 2g Arroz con tomate Lomo sajonia horneado con puré de patata Yogur natural Rice with tomato sauce Saxony tenderloin with potatoes soup Natural yogurt	14 E 663Kcal / G 16g / Col.231g / IPL.23 HC.59g / Fib.23g / P 30g / Sal 2g Alubias pintas guisadas con calabaza Tortilla de patata con Lechuga y maíz Fruta del tiempo  Stewed pinto beans with pumpkin Spanish omelette Lettuce and corn Fruit
---	---	---	--	---

17 E 475Kcal / G 29g / Col.60g / IPL.18 HC.66g / Fib.6g / P 27g / Sal 2g Sopa de lluvia Codillo asado con verduras Fruta del tiempo  Noodle soup Roasted pork knuckle with vegetables Fruit	18 E 678Kcal / G 32g / Col.86g / IPL.19 HC.55g / Fib.15g / P 45g / Sal 2g Lentejas estofadas Limanda al horno en salsa de ajo y perejil Yogur de sabores Stewed lentils with vegetables Dab in peppers sauce Fruit	19 E 626Kcal / G 19g / Col.66g / IPL.20 HC.50g / Fib.7g / P 26g / Sal 2g Patatas a la marinera Revuelto de huevos con chorizo Fruta del tiempo Seafood style potatoes Scrambled egg with red sausage Fruit	20 E 587Kcal / G 23g / Col.77g / IPL.29 HC.51g / Fib.14g / P 45g / Sal 2g Garbanzos con verduras Medallón merluza al horno con patata panadera Yogur natural  Stewed chickpeas Hake with potatoes Natural yogurt	21 E 510Kcal / G 21g / Col.52g / IPL.26 HC.52g / Fib.12g / P 15g / Sal 2g Crema de calabaza Salchichas con salsa de tomate Fruta del tiempo Pumpkin cream Sausages with tomato sauce Fruit
--	---	---	---	---

24 E 794Kcal / G 32g / Col.150g / IPL.33 HC.99g / Fib.5g / P 22g / Sal 6g Macarrones con pisto San marino con ensalada Yogur natural Macaroni with vegetables Hake cordon bleu with salad Natural yogurt	25 E 530Kcal / G 25g / Col.67g / IPL.31 HC.100g / Fib.21g / P 37g / Sal 2g Menestra de verduras Pechuga de pollo empanada con pimientos Fruta del tiempo Mixed vegetables Breaded chicken breast with peppers Fruit	26 E 747Kcal / G 38g / Col.53g / IPL.22 HC.67g / Fib.17g / P 32g / Sal 3g Alubias blancas con verduras Guiso de cerdo con champiñones Fruta del tiempo White beans with vegetables Pork stew with mushrooms Fruit	27 E 582Kcal / G 10g / Col.101g / IPL.19 HC.111g / Fib.6g / P 9g / Sal 3g Arroz 3 delicias Abadejo a la gallega con patata panadera Fruta del tiempo 3 delights rice Galician pollack with potatoes Fruit	28 E 911Kcal / G 41g / Col.124g / IPL.14 HC.93g / Fib.7g / P 43g / Sal 3g Lentejas a la burgalesa Albóndigas mixtas en salsa de verduras Yogur de sabores Burgalesa style lentils Mixed meatballs in vegetables sauce Yogurt
---	--	--	--	---

31

Fiesta







CLICA para DESCUBRIR

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
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



7 E 513Kcal / G 10g / Col.50g / IPL.16 HC.84g / Fib.7g / P 33g / Sal 3g Lentejas a la jardinera Lacón a la gallega con patata panadera Yogur de sabores Lentils with vegetables Lacon with potatoes and paprika Yogurt	8 E 741Kcal / G 25g / Col.140g / IPL.20 HC.107g / Fib.11g / P 37g / Sal 3g Espaguetis con bolonesa vegetal Limanda rebozada con lechuga Fruta del tiempo Spaghetti with vegetable bolognese Breaded dab with lettuce Fruit	9 E 407Kcal / G 9g / Col.143g / IPL.25 HC.53g / Fib.2g / P 28g / Sal 2g Sopa de fideos Pollo asado al limón con calabacín orly Yogur natural Noodle soup Rosemary roast chicken with zucchini Natural yogurt	10 E 576Kcal / G 25g / Col.276g / IPL.25 HC.51g / Fib.17g / P 32g / Sal 2g Alubias pintas con verduras Revuelto de huevo con jamón cocido Fruta del tiempo Pinto beans with vegetables Scrambled egg with cooked ham Fruit	11 E 584Kcal / G 24g / Col.67g / IPL.20 HC.63g / Fib.23g / P 35g / Sal 2g Judías verdes con sofrito de tomate Jamoncitos de pavo guisados a la hortelana Fruta del tiempo Green beans with tomato sauce Stewed turkey with vegetable Fruit
---	---	---	---	---

14 E 495Kcal / G 13g / Col.80g / IPL.20 HC.59g / Fib.11g / P 17g / Sal 2g Crema de calabaza Merluza al horno en salsa de zanahorias Fruta del tiempo Pumpkin cream Hake with carrots sauce Fruit	15 E 617Kcal / G 22g / Col.267g / IPL.30 HC.45g / Fib.3g / P 20g / Sal 2g Arroz a la milanese Tortilla francesa con ensalada Yogur natural Milanese rice Omelette with salad Natural yogurt	16 E 577Kcal / G 25g / Col.77g / IPL.19 HC.51g / Fib.7g / P 22g / Sal 4g Sopa de cocido Cocido completo: chorizo, morcilla y morcillo Fruta del tiempo Stew soup Stew broth: red sausage, black pudding and shank Fruit	17 E 849Kcal / G 27g / Col.145g / IPL.15 HC.57g / Fib.6g / P 44g / Sal 1g Patatas gratinadas con queso Escalope de pollo en salsa de cebolla Yogur de sabores Potatoes gratin with cheese Chicken escalope with onion sauce Yogurt	18 E 751Kcal / G 30g / Col.72g / IPL.22 HC.84g / Fib.17g / P 38g / Sal 2g Lentejas con puerros Filete de jamón de cerdo con pimientos Fruta del tiempo Lentils with leeks Pork steak with peppers Fruit
---	--	--	---	--

21 E 422Kcal / G 6g / Col.61g / IPL.24 HC.62g / Fib.8g / P 28g / Sal 3g Sopa de fideos Albóndigas de pollo en salsa campesina Yogur natural Noodle soup Chicken meatballs with vegetable sauce Natural yogurt	22 E 506Kcal / G 21g / Col.60g / IPL.19 HC.53g / Fib.17g / P 33g / Sal 1g Alubias blancas a la hortelana Abadejo al horno en salsa de puerros Fruta del tiempo White beans to the gardener Pollack in leeks sauce Fruit	23 E 526Kcal / G 28g / Col.71g / IPL.22 HC.55g / Fib.20g / P 42g / Sal 2g Menestra de verduras Lomo sajonia con champiñones Yogur de sabores Mixed vegetables Baked Saxony loin with mushrooms Yogurt	24 E 684Kcal / G 11g / Col.231g / IPL.21 HC.85g / Fib.16g / P 31g / Sal 2g Lentejas con zanahorias Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo Lentils with carrots Spanish omelette with salad Fruit	25 E 640Kcal / G 22g / Col.84g / IPL.19 HC.55g / Fib.7g / P 20g / Sal 2g Coditos gratinados con queso Merluza en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Elbows gratin with cheese Hake in green sauce with green peas Fruit
--	--	--	---	--

28 E 556Kcal / G 20g / Col.238g / IPL.18 HC.78g / Fib.9g / P 16g / Sal 3g Patatas guisadas Huevos cocidos en salsa de tomate Fruta del tiempo Stewed potatoes Boiled eggs with tomato sauce Fruit	29 E 514Kcal / G 18g / Col.76g / IPL.24 HC.51g / Fib.8g / P 30g / Sal 2g Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Guiso de ternera con patata dado Fruta del tiempo Pumpkin, spinach and carrot cream Stewed beef with diced potatoes Fruit	30 E 615Kcal / G 24g / Col.141g / IPL.29 HC.48g / Fib.14g / P 42g / Sal 2g Garbanzos con berza Bacalao a la leonesa Yogur natural Chickpeas with cabbage Leonesa style cod Natural 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.

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 600Kcal / G 9g / Col.31g / IPL.26 HC.56g / Fib.10g / P 13g / Sal 3g Arroz con tomate San jacobos con ensalada Fruta del tiempo Rice with tomato sauce Breaded ham and cheese with salad Fruit	2 E 557Kcal / G 20g / Col.149g / IPL.14 HC.51g / Fib.14g / P 42g / Sal 2g Alubias pintas estofadas Pollo asado al romero con tomate asado Yogur de sabores Stewed pinto beans Rosemary roast chicken with roast tomato Yogurt
---	---



5 E 864Kcal / G 43g / Col.69g / IPL.106 HC.76g / Fib.10g / P 37g / Sal 2g Tallarines a la napolitana Lomo de cerdo adobado con pimientos Yogur de sabores Napolitana tagliatelle Marinated pork loin with peppers Yogurt	6 E 634Kcal / G 36g / Col.276g / IPL.28 HC.49g / Fib.17g / P 30g / Sal 2g Lentejas con verduras Tortilla francesa de jamón con ensalada Fruta del tiempo Lentils with vegetables Ham omelette with salad Fruit	8 E 731Kcal / G 39g / Col.61g / IPL.23 HC.49g / Fib.11g / P 23g / Sal 3g Judías verdes con patatas Pechuga de pollo con champiñones Yogur natural Leeks with potatoes Chicken breast with mushrooms Natural yogurt	9 E 706Kcal / G 16g / Col.231g / IPL.23 HC.76g / Fib.23g / P 31g / Sal 2g Alubias blancas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo White beans with vegetables Spanish omelette with salad Fruit
12 E 477Kcal / G 12g / Col.55g / IPL.18 HC.45g / Fib.13g / P 21g / Sal 2g Puré de la huerta Estofado de cerdo guisado con patatas dado Fruta del tiempo Vegetable cream Pork stew with diced potatoes Fruit	13 E 686Kcal / G 23g / Col.94g / IPL.18 HC.56g / Fib.11g / P 36g / Sal 2g Arroz con verduras Merluza en salsa marinera Yogur de sabores Rice with vegetables Hake in marinara sauce Yogurt	14 E 577Kcal / G 25g / Col.77g / IPL.19 HC.51g / Fib.7g / P 22g / Sal 4g Sopa de cocido Cocido completo: chorizo, morcilla y morcillo Fruta del tiempo Stew soup Stew broth: red sausage, black pudding and shank Fruit	16 E 706Kcal / G 16g / Col.231g / IPL.23 HC.76g / Fib.23g / P 31g / Sal 2g Alubias blancas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo White beans with vegetables Spanish omelette with salad Fruit

19 E 656Kcal / G 26g / Col.276g / IPL.21 HC.72g / Fib.7g / P 22g / Sal 2g Espaguetis con tomate y berenjena Filete de cerdo en salsa de verduras Yogur de sabores Spaghetti with tomato and aubergine Tenderloin steak in vegetable sauce Yogurt	20 E 464Kcal / G 18g / Col.238g / IPL.21 HC.43g / Fib.13g / P 13g / Sal 3g Crema de calabacín Huevos con tomate y patatas fritas Fruta del tiempo Zucchini cream Boiled eggs with tomato sauce and frites Fruit	21 E 768Kcal / G 34g / Col.10g / IPL.21 HC.76g / Fib.12g / P 37g / Sal 2g Lentejas a la castellana Abadejo a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Castellana style lentils Roman style pollack with lettuce and carrots salad Fruit	22 E 751Kcal / G 29g / Col.183g / IPL.19 HC.69g / Fib.7g / P 28g / Sal 2g Sopa de pollo con fideos Salchichas frescas horneadas con patata panadera Postre especial Chicken noodle soup Baked sausages with potatoes Special dessert
--	---	---	--



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

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