

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

Vuelta al cole



- 7** E 590 / G 13 / Col.53 / IPL.11
HC.93 / Fib.5 / P 34 / Sal 3
Macarrones con sofrito de tomate y orégano
Albóndigas mixtas a la campesina
Fruta en almíbar
Macaroni with tomato sauce and oregano
Mixed meatballs in vegetables sauce
Fruit in syrup
- 8** E 476 / G 20 / Col.31 / IPL.18
HC.59 / Fib.17 / P 25 / Sal 3
Judías verdes salteadas
Tortilla de patata con lechuga
Yogur natural
Sautéed green beans
Spanish omelette with lettuce
Natural yogurt

- 11** E 558 / G 8 / Col.140 / IPL.12
HC.86 / Fib.10 / P 50 / Sal 2
Lentejas con zanahoria
Merluza en salsa americana
Fruta del tiempo
Lentils with carrots
Hake with American sauce
Fruit
- 12** E 523 / G 15 / Col.71 / IPL.17
HC.51 / Fib.16 / P 47 / Sal 2
Menestra de verduras
Lomo adobado horneado con pimientos
Yogur de sabores
Mixed vegetables
Roast marinated tenderloin with peppers
Yogurt
- 13** E 553 / G 16 / Col.45 / IPL.12
HC.65 / Fib.41 / P 44 / Sal 2
Alubias pintas guisadas
Tortilla de patata y chorizo con lechuga
Fruta del tiempo
Stewed pinto beans
Spanish omelette with red sausage and lettuce
Fruit
- 14** E 534 / G 24 / Col.159 / IPL.13
HC.74 / Fib.5 / P 42 / Sal 1
Arroz blanco con tomate
Bacalao a la riojana
Yogur natural
White rice with tomato
Cod in Riojana sauce
Natural yogurt
- 15** E 438 / G 10 / Col.135 / IPL.18
HC.56 / Fib.11 / P 37 / Sal 3
Crema de calabacín
Pollo asado al limón
Fruta del tiempo
Zucchini cream
Roast chicken lemon
Fruit

- 18** E 581 / G 17 / Col.28 / IPL.17
HC.99 / Fib.15 / P 28 / Sal 3
Coditos con tomate
Tortilla de patata con lechuga
Yogur natural
Elbows pasta with tomato
Spanish omelette with lettuce
Natural yogurt
- 19** 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
- 20** E 535 / G 14 / Col.49 / IPL.16
HC.56 / Fib.54 / P 33 / Sal 1
Patatas guisadas
Medallón de pescado en salsa verde
Fruta del tiempo
Stewed potatoes
Fish medallion in green sauce
Fruit
- 21** E 531 / G 13 / Col.80 / IPL.19
HC.52 / Fib.9 / P 62 / Sal 2
Crema de calabaza y zanahoria
Escalope de pollo con champiñones
Yogur de sabores
Pumpkin and carrots cream
Chicken escalope with mushrooms
Yogurt
- 22** E 615 / G 11 / Col.67 / IPL.21
HC.68 / Fib.9 / P 49 / Sal 1
Alubias blancas a la hortelana
Estofado de pavo con patata dado y verduras
Fruta del tiempo
White beans with vegetables
Turkey stew with potatoes and vegetables
Fruit

- 25** E 507 / G 22 / Col.60 / IPL.12
HC.58 / Fib.40 / P 346 / Sal 1
Lentejas con calabacín
Bacalao a la gallega
Fruta del tiempo
Lentils with zucchini
Galician codfish
Fruit
- 26** E 638 / G 23 / Col.36 / IPL.19
HC.69 / Fib.31 / P 196 / Sal 3
Crema de verduras
San jacobos con lechuga
Yogur natural
Vegetable cream
Breaded ham and cheese with lettuce
Natural yogurt
- 27** E 588 / G 21 / Col.80 / IPL.13
HC.52 / Fib.39 / P 60 / Sal 1
Alubias pintas con verduras
Merluza en salsa roja
Fruta del tiempo
Pinto beans with vegetables
Hake in red sauce
Fruit
- 28** E 649 / G 23 / Col.66 / IPL.33
HC.75 / Fib.55 / P 559 / Sal 2
Espaguetis con tomate y calabacín
Estofado de cerdo con verduras
Fruta del tiempo
Spaghetti with tomato and zucchini
Pork stew with vegetables
Fruit
- 29** E 598 / G 30 / Col.14 / IPL.18
HC.60 / Fib.84 / P 80 / Sal 2
Arroz salteado con verduras y pollo y ensalada de lechuga
Yogur de sabores
Vegetables paella with chicken and lettuce
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 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.

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

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	12 el pilar 	
--	--	--	--	--

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 Rioja 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.

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



6 E 611 / G 14 / Col.61 / IPL.19 HC.82 / Fib.61 / P 28 / Sal 2 Arroz a la milanese Pechuga de pollo en salsa de naranja Yogur natural Milanese rice Chicken breast in orange sauce Natural yogurt	7 E 531 / G 35 / Col.127 / IPL.17 HC.45 / Fib.11 / P 197 / Sal 2 Crema de zanahorias Lomo sajonia al horno con champiñones Fruta del tiempo Carrot cream Baked Saxony loin with mushrooms Fruit	8 E 580 / G 29 / Col.0 / IPL.11 HC.53 / Fib.40 / P 341 / Sal 1 Lentejas estofadas Empanadillas y croquetas con lechuga Fruta del tiempo Lentils with vegetables Croquettes and patties with lettuce Fruit	9 E 511 / G 18 / Col.245 / IPL.19 HC.52 / Fib.17 / P 29 / Sal 3 Menestra de verduras Huevos cocidos con salchichas Lácteo Mixed vegetables Boiled eggs and sausages Dairy	10 E 654 / G 24 / Col.92 / IPL.13 HC.63 / Fib.8 / P 55 / Sal 1 Alubias blancas con zanahorias Bacalao en salsa verde Fruta del tiempo White beans with carrots Cod in green sauce Fruit
13 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	14 E 657 / G 21 / Col.94 / IPL.15 HC.70 / Fib.12 / P 54 / Sal 1 Garbanzos con verduras Merluza en salsa roja Fruta del tiempo Chickpeas with vegetables Hake in red sauce Fruit	15 E 558 / G 20 / Col.266 / IPL.10 HC.78 / Fib.5 / P 42 / Sal 3 Macarrones con boloñesa vegetal Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Macaroni with vegetable Bolognese Omelette with lettuce Fruit	16 E 531 / G 13 / Col.80 / IPL.19 HC.52 / Fib.9 / P 62 / Sal 2 Puré de la huerta Pollo asado al limón Yogur de sabores Vegetable cream Roast chicken lemon Yogurt	17 E 653 / G 29 / Col.164 / IPL.12 HC.50 / Fib.39 / P 62 / Sal 2 Alubias pintas guisadas Limanda a la romana con mahonesa Fruta del tiempo Stewed pinto beans Breaded dab with mayonnaise Fruit
20 E 541 / G 13 / Col.81 / IPL.22 HC.61 / Fib.15 / P 58 / Sal 2 Sopa de fideos Lomo adobado horneado con patata panadera Yogur de sabores Noodle soup Roast marinated tenderloin with potatoes Yogurt	21 E 606 / G 34 / Col.76 / IPL.13 HC.50 / Fib.15 / P 33 / Sal 3 Lentejas con calabaza Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Lentils with pumpkin Spanish omelette with lettuce Fruit	22 E 503 / G 22 / Col.154 / IPL.10 HC.74 / Fib.8 / P 39 / Sal 1 Arroz blanco con tomate Bacalao a la riojana Fruta del tiempo White rice with tomato sauce Cod in Riojana sauce Fruit	23 E 498 / G 16 / Col.58 / IPL.21 HC.61 / Fib.8 / P 31 / Sal 4 Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la campesina Yogur natural Zucchini cream Mixed meatballs in vegetables sauce Natural yogurt	24 E 615 / G 21 / Col.80 / IPL.15 HC.76 / Fib.25 / P 255 / Sal 1 Alubias blancas con puerros Merluza en salsa marinera Fruta del tiempo White beans with leeks Hake in sea style sauce Fruit
27 E 542 / G 17 / Col.35 / IPL.17 HC.66 / Fib.9 / P 31 / Sal 3 Judías verdes salteadas San jacobos con lechuga Yogur de sabores Sautéed green beans Breaded ham and cheese with lettuce Yogurt	28 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	29 E 589 / G 9 / Col.145 / IPL.16 HC.92 / Fib.5 / P 45 / Sal 3 Macarrones con sofrito de tomate y orégano Merluza en salsa americana Yogur natural Macaroni with tomato sauce and oregano Hake with American sauce Natural yogurt	30 E 553 / G 25 / Col.262 / IPL.14 HC.49 / Fib.39 / P 340 / Sal 2 Alubias pintas con zanahorias Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo Stewed pinto beans with carrots Omelette with lettuce 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.

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 488 / G 19 / Col.58 / IPL.21
HC.56 / Fib.9 / P 50 / Sal 3
- Crema de calabaza y zanahoria**
Albóndigas de pescado a la jardinera
Yogur natural
- Pumpkin and carrots cream
Fish meatballs in vegetable sauce
Natural yogurt

- 4** E 582 / G 19 / Col.72 / IPL.15
HC.90 / Fib.42 / P 43 / Sal 2
- Patatas guisadas**
Filete de cerdo con pimientos
Fruta del tiempo
- Stewed potatoes
Pork steak with peppers
Fruit

- 5** E 596 / G 29 / Col.28 / IPL.17
HC.59 / Fib.48 / P 339 / Sal 2
- Lentejas con calabacín**
Tortilla de patata con lechuga
Yogur natural
- Lentils with zucchini
Spanish omelette with lettuce
Natural yogurt



- 8** *festivos*
-

- 11** E 641 / G 23 / Col.71 / IPL.21
HC.45 / Fib.58 / P 325 / Sal 2
- Paella de verduras**
Escalope de pollo guisado con verduras
Lácteo
- Vegetables paella
Stewed chicken with vegetables
Dairy

- 12** E 566 / G 17 / Col.67 / IPL.19
HC.49 / Fib.28 / P 207 / Sal 3
- Puré de la huerta**
Hamburguesa mixta en salsa de cebolla
Yogur de sabores
- Vegetable cream
Hamburger in onion sauce
Yogurt

- 13** E 576 / G 22 / Col.136 / IPL.20
HC.78 / Fib.13 / P 213 / Sal 2
- Alubias blancas con calabaza**
Limanda a la romana con lechuga
Fruta del tiempo
- Stewed white beans with pumpkin
Breaded dab with lettuce
Fruit

- 14** E 540 / G 16 / Col.262 / IPL.14
HC.89 / Fib.7 / P 30 / Sal 2
- Coditos con tomate**
Tortilla francesa con lechuga
Fruta del tiempo
- Elbows pasta with tomato sauce
Omelette with lettuce
Fruit

- 15** E 633 / G 15 / Col.12 / IPL.20
HC.99 / Fib.10 / P 42 / Sal 2
- Lentejas con zanahoria**
Varitas de pescado con lechuga
Fruta del tiempo
- Lentils with carrots
Fish sticks with lettuce
Fruit

- 18** E 626 / G 32 / Col.58 / IPL.25
HC.54 / Fib.8 / P 34 / Sal 4
- Crema de calabacín**
Albóndigas mixtas en salsa jardinera
Yogur natural
- Zucchini cream
Meatballs in vegetables sauce
Natural yogurt

- 19** E 588 / G 25 / Col.80 / IPL.12
HC.61 / Fib.54 / P 261 / Sal 1
- Alubias pintas guisadas**
Merluza en salsa de verduras
Fruta del tiempo
- Stewed pinto beans
Hake in vegetables sauce
Fruit

- 20** E 588 / G 25 / Col.105 / IPL.15
HC.67 / Fib.6 / P 53 / Sal 1
- Cocido completo: garbanzos con sacramentos**
Yogur natural
- Stew broth: chickpeas with stew meat
Natural yogurt

- 21** E 621 / G 11 / Col.45 / IPL.11
HC.105 / Fib.9 / P 27 / Sal 2
- Espaguetis con pisto**
Tortilla de patata y chorizo con lechuga
Fruta del tiempo
- Spaghetti with ratatouille
Spanish omelette with red sausage and lettuce
Fruit

- 22** E 554 / G 25 / Col.245 / IPL.18
HC.60 / Fib.5 / P 32 / Sal 2
- Arroz con salchichas con ensalada de lechuga**
Yogur de sabores
- Rice with sausages with lettuce
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 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.

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