



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

**1**

**fiesta**

**2** E 740 / G 20 / Col.64 / IPL.27  
HC.95 / Fib.5 / P 37 / Sal 2

**Espaguetis con boloñesa vegetal**  
**Lomo adobado horneado con champiñones**  
**Yogur natural**

Spaghetti with vegetable bolognese  
Roast marinated tenderloin with mushrooms  
Natural yogurt

**3** E 636 / G 27 / Col.135 / IPL.21  
HC.47 / Fib.17 / P 42 / Sal 2

**Garbanzos con berza**  
**Pollo asado al limón**  
**Fruta del tiempo**

Stewed chickpeas with cabbage  
Roast chicken lemon  
Fruit

**4** E 727 / G 17 / Col.248 / IPL.18  
HC.76 / Fib.21 / P 182 / Sal 3

**Judías verdes salteadas**  
**Tortilla de patata con lechuga**  
**Yogur de sabores**

Sautéed green beans  
Spanish omelette with lettuce  
Yogurt

**5** E 575 / G 18 / Col.80 / IPL.18  
HC.87 / Fib.16 / P 30 / Sal 1

**Patatas guisadas**  
**Merluza en salsa de verduras**  
**Fruta del tiempo**

Stewed potatoes  
Hake in vegetables sauce  
Fruit

**¡jornada verduras de temporada!**

**¡día del maíz!**

**8** E 785 / G 28 / Col.57 / IPL.21  
HC.107 / Fib.10 / P 21 / Sal 6

**Arroz blanco con tomate**  
**Albóndigas mixtas en salsa jardinera**  
**Fruta del tiempo**

White rice with tomato sauce  
Meatballs in vegetables sauce  
Fruit

**9** E 668 / G 10 / Col.412 / IPL.56  
HC.79 / Fib.21 / P 198 / Sal 2

**Alubias blancas con puerros**  
**Ensalada mixta con huevo duro**  
**Yogur natural**

White beans with leeks  
Mixed salad with boiled egg  
Natural yogurt

**10** E 522 / G 19 / Col.76 / IPL.14  
HC.66 / Fib.35 / P 211 / Sal 1

**Crema de calabaza**  
**Estofado de cerdo guisado con patatas dado**  
**Fruta del tiempo**

Pumpkin cream  
Pork stew with diced potatoes  
Fruit

**11** E 590 / G 24 / Col.80 / IPL.24  
HC.52 / Fib.40 / P 38 / Sal 1

**Lentejas con calabacín**  
**Medallón de merluza en salsa marinera**  
**Fruta del tiempo**

Lentils with zucchini  
Hake in marinara sauce  
Fruit

**12** E 652 / G 12 / Col.261 / IPL.21  
HC.49 / Fib.37 / P 191 / Sal 2

**Sopa de ave**  
**Tortilla de patata con lechuga**  
**Fruta del tiempo**

Chicken noodle soup  
Spanish omelette with lettuce  
Fruit

**15** E 488 / G 23 / Col.138 / IPL.18  
HC.61 / Fib.27 / P 256 / Sal 3

**Menestra de verduras**  
**Fogonero rebocado con lechuga**  
**Fruta del tiempo**

Mixed vegetables  
Breaded saithe with salad  
Fruit

**16** E 577 / G 23 / Col.55 / IPL.39  
HC.59 / Fib.63 / P 530 / Sal 2

**Patatas a la marinera**  
**Pechuga de pavo al ajillo con pimientos asados**  
**Fruta del tiempo**

Seafood style potatoes  
Garlic turkey breast with peppers  
Fruit

**17** E 536 / G 16 / Col.18 / IPL.17  
HC.73 / Fib.8 / P 27 / Sal 1

**Cocido completo: sopa, garbanzos y sacramentos**  
**Yogur de sabores**

Stew broth: soup, chickpeas and stew meat  
Yogurt

**18** E 625 / G 18 / Col.80 / IPL.21  
HC.103 / Fib.21 / P 270 / Sal 2

**Macarrones con sofrito de tomate y orégano**  
**Suprema de san pedro en salsa americana**  
**Fruta del tiempo**

Macaroni with tomato sauce and oregano  
Supreme of san pedro in american sauce  
Fruit

**19** E 590 / G 30 / Col.241 / IPL.17  
HC.49 / Fib.4 / P 17 / Sal 3

**Alubias pintas con zanahorias**  
**Huevos cocidos con salchichas**  
**Yogur líquido**

Stewed pinto beans with carrots  
Boiled eggs and sausages  
Liquid yogurt

**22** E 736 / G 22 / Col.53 / IPL.17  
HC.61 / Fib.14 / P 26 / Sal 3

**Paella de verduras**  
**Albóndigas de merluza en salsa jardinera**  
**Fruta del tiempo**

Vegetables paella  
Stewed hake balls with vegetables sauce  
Fruit

**23** E 512 / G 20 / Col.31 / IPL.15  
HC.57 / Fib.18 / P 20 / Sal 3

**Crema de zanahorias**  
**San jacobos con lechuga**  
**Fruta del tiempo**

Carrot cream  
Cordon bleu with lettuce  
Fruit

**24** E 609 / G 29 / Col.145 / IPL.22  
HC.61 / Fib.48 / P 527 / Sal 4

**Lentejas estofadas**  
**Merluza a la romana con lechuga**  
**Yogur natural**

Stewed lentils with vegetables  
Hake in batter with salad  
Natural yogurt

**25** E 566 / G 30 / Col.55 / IPL.17  
HC.72 / Fib.19 / P 36 / Sal 2

**Coliflor con patatas y refrito de ajos**  
**Lomo sajonia con pimientos rojos**  
**Fruta del tiempo**

Cauliflower with potatoes  
Saxony loin with peppers  
Fruit

**26** E 734 / G 36 / Col.106 / IPL.28  
HC.46 / Fib.28 / P 255 / Sal 1

**Alubias blancas estofadas**  
**Tortilla de patata y chorizo con lechuga**  
**Yogur de sabores**

White beans to the gardener  
Spanish omelette with red sausage and lettuce  
Yogurt

**GLUTEN FREE**

**¡día del celiaco!**

**29** E 613 / G 10 / Col.60 / IPL.22  
HC.93 / Fib.17 / P 117 / Sal 2

**Espaguetis con pisto**  
**Bacalao en salsa verde**  
**Fruta del tiempo**

Spaghetti with ratatouille  
Cod in green sauce  
Fruit

**30** E 738 / G 21 / Col.245 / IPL.20  
HC.64 / Fib.48 / P 192 / Sal 2

**Garbanzos estofados**  
**Tortilla de patata con lechuga**  
**Yogur de sabores**

Stewed chickpeas  
Spanish omelette with lettuce  
Yogurt

**31** E 428 / G 13 / Col.107 / IPL.19  
HC.51 / Fib.4 / P 25 / Sal 1

**Sopa de fideos**  
**Pollo asado al limón**  
**Fruta del tiempo**

Noodle soup  
Roast chicken lemon  
Fruit

**¡CLICA para DESCUBRIR CENAS!**

**EL CON SEJO**

**TEMPO RADA**

**DESPIL FARRO**

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.

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 (Sonia Cruz). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTA