ausolan | LC

ENERO JANUARY

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday

9 E 554 / G 15 / Col.101 / IPL.13 HC.93 / Fib.7 / P 11 / Sal 1

Patatas guisadas
San marinos con lechuga
Fruta en almíbar

Stewed potatoes
Hake cordon bleu with salad
Fruit in syrup

10 E 684 / G 11 / Col.231 / IPL.25 HC.85 / Fib.14 / P 34 / Sal 2

Lentejas con zanahorias
Tortilla de patata con lechuga
Fruta del tiempo

Lentils with carrots
Spanish omelette with lettuce
Fruit

11 E 516 / G 17 / Col.69 / IPL.18 HC.54 / Fib.8 / P 27 / Sal 1

Crema de calabaza
Lomo con pimientos
Yogur de sabores

Pumpkin cream
Tenderloin with peppers
Yogurt

12 E 589 / G 27 / Col.80 / IPL.16 HC.56 / Fib.25 / P 40 / Sal 1

Alubias blancas estofadas
Merluza en salsa marinera
Fruta del tiempo

White beans to the gardener
Hake in sea style sauce
Fruit

13 E 605 / G 21 / Col.140 / IPL.26 HC.58 / Fib.5 / P 38 / Sal 3

Macarrones con tomate
Pollo asado al limón con champiñones
Yogur natural

Macaroni with tomato
Roast chicken lemon with mushrooms
Natural yogurt

16 E 717 / G 30 / Col.3 / IPL.21 HC.72 / Fib.15 / P 19 / Sal 1

Judías verdes con sofrito de tomate
Croquetas y empanadillas con lechuga
Fruta del tiempo

Green beans with tomato sauce
Croquettes and patties with lettuce
Fruit

17 E 677 / G 21 / Col.67 / IPL.25 HC.50 / Fib.3 / P 30 / Sal 4

Arroz a la milanesa
Filete ruso en salsa de cebolla
Yogur de sabores

Milanese rice
Hamburger in onion sauce
Yogurt

18 E 647 / G 30 / Col.278 / IPL.27 HC.70 / Fib.20 / P 33 / Sal 2

Garbanzos con berza
Tortilla francesa con pimientos
Fruta del tiempo

Stewed chickpeas with cabbage
Omelette with peppers
Fruit

19 E 730 / G 32 / Col.140 / IPL.30 HC.58 / Fib.10 / P 28 / Sal 3

Puré de la huerta
Escalope de pollo guisado con verduras
Yogur natural

Vegetable cream
Stewed chicken escalope with vegetables
Natural yogurt

20 E 546 / G 15 / Col.60 / IPL.19 HC.54 / Fib.26 / P 37 / Sal 1

Alubias pintas guisadas
Bacalao en salsa verde con guisantes
Fruta del tiempo

Stewed pinto beans
Cod in green sauce with peas
Fruit

23 E 670 / G 22 / Col.47 / IPL.23 HC.106 / Fib.14 / P 42 / Sal 2

Espaguetis con boloñesa vegetal
Pechuga de pavo al ajillo con pimientos asados
Fruta del tiempo

Spaghetti with vegetable bolognese
Garlic turkey breast with peppers
Fruit

24 E 597 / G 19 / Col.53 / IPL.18 HC.60 / Fib.21 / P 25 / Sal 3

Crema de calabacín
Albóndigas de merluza en salsa jardinera
Fruta del tiempo

Zucchini cream
Stewed hake balls with vegetables sauce
Fruit

25 E 682 / G 33 / Col.69 / IPL.18 HC.53 / Fib.11 / P 33 / Sal 3

Menestra de verduras
Ragout de cerdo guisado con champiñones
Yogur de sabores

Mixed vegetables
Pork stew with mushrooms
Yogurt

jornada verduras de temporada

26 E 662 / G 18 / Col.52 / IPL.18 HC.93 / Fib.13 / P 37 / Sal 2

Lentejas con calabaza
Salchichas frescas con salsa de tomate
Fruta del tiempo

Lentils with pumpkin
Sausages with tomato sauce
Fruit

27 E 662 / G 18 / Col.52 / IPL.18 HC.93 / Fib.13 / P 37 / Sal 2

Sopa casera de pollo
Limanda a la romana con lechuga
Yogur natural

Homemade chicken noodle soup
Breaded dab with lettuce
Natural yogurt

30 E 586 / G 11 / Col.281 / IPL.34 HC.65 / Fib.12 / P 25 / Sal 3

Puré de verduras
Tortilla de patata y atún con lechuga
Yogur natural

Vegetable cream
Spanish omelette with tunna and lettuce
Natural yogurt

31 E 556 / G 17 / Col.103 / IPL.22 HC.63 / Fib.17 / P 35 / Sal 1

Alubias blancas a la hortelana
Palometa en salsa americana
Fruta del tiempo

White beans with vegetables
Pomfret with american sauce
Fruit

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 correspondena 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.

Pan integral 1 vez por semana
Whole grain bread once a week

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

E: valor energético · **G:** grasas · **Col:** colesterol · **IPL:** índice de perfil lipídico · **HC:** hidratos de carbono · **Fib:** fibra · **P:** proteínas

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

ausolan | LC

FEBRERO FEBRUARY

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
		1 E 621 / G 35 / Col.57 / IPL.15 HC.80 / Fib.12 / P 33 / Sal 2 **Coliflor con patatas y refrito de ajos** **Codillo asado con salsa de verduras** **Fruta del tiempo** Cauliflower with potatoes Roasted pork knuckle with vegetables sauce Fruit	**2** E 737 / G 21 / Col.159 / IPL.19 HC.44 / Fib.3 / P 35 / Sal 16 **Arroz con tomate** **Varitas de pescado con lechuga** **Yogur de sabores** Rice with tomato sauce Fish sticks with lettuce Yogurt	**3** E 689 / G 25 / Col.16 / IPL.21 HC.85 / Fib.17 / P 30 / Sal 3 **Garbanzos con zanahoria** **Chorizo y morcilla** **Fruta del tiempo** Stewed chickpeas with carrots Fresh red sausage and black pudding Fruit día mundial de la zanahoria
6 E 590 / G 24 / Col.80 / IPL.21 HC.52 / Fib.18 / P 36 / Sal 1 **Lentejas con puerros** **Medallón de merluza en salsa marinera** **Fruta del tiempo** Lentils with leeks Hake in marinara sauce Fruit	**7** E 572 / G 16 / Col.45 / IPL.25 HC.59 / Fib.3 / P 21 / Sal 3 **Coditos gratinados** **Lacón a la gallega con patata panadera** **Yogur natural** Elbows pasta with gratin Lacon with potatoes and paprika Natural yogurt	**8** E 538 / G 18 / Col.63 / IPL.23 HC.53 / Fib.8 / P 31 / Sal 2 **Patatas a la riojana** **Bacalao a la romana con calabaza asada** **Fruta del tiempo** Rioja style potatoes Cod in butter with roast pumpkin Fruit	**9** E 730 / G 21 / Col.245 / IPL.18 HC.62 / Fib.20 / P 38 / Sal 2 **Alubias pintas guisadas** **Tortilla de patata con lechuga** **Yogur natural** Stewed pinto beans Spanish omelette with lettuce Yogurt	**10** E 524 / G 23 / Col.66 / IPL.34 HC.100 / Fib.18 / P 29 / Sal 2 **Crema de zanahorias** **Pechuga de pollo empanada con pimientos asados** **Fruta del tiempo** Carrot cream Breaded chicken breast with peppers Fruit
13 E 528 / G 14 / Col.266 / IPL.20 HC.74 / Fib.10 / P 24 / Sal 2 **Sopa de fideos** **Tortilla de patata y chorizo con lechuga** **Fruta del tiempo** Noodle soup Spanish omelette with red sausage and lettuce Fruit	**14** E 598 / G 24 / Col.145 / IPL.21 HC.48 / Fib.17 / P 38 / Sal 15 **Garbanzos con berza** **Merluza rebozada con mayonesa** **Fruta del tiempo** Stewed chickpeas with cabbage Breaded hake with mayonnaise Fruit	**15** E 416 / G 16 / Col.58 / IPL.22 HC.59 / Fib.5 / P 9 / Sal 3 **Vichissoise** **Albóndigas mixtas en salsa de tomate** **Yogur natural** Leeks soup Meatballs in tomato sauce Natural yogurt	**16** E 650 / G 14 / Col.80 / IPL.22 HC.42 / Fib.7 / P 27 / Sal 2 **Arroz con tomate** **Ternera estofada a la jardinera** **Fruta del tiempo** Rice with tomato sauce Braised veal in garden style Fruit	**17** E 629 / G 29 / Col.62 / IPL.24 HC.57 / Fib.20 / P 27 / Sal 1 **Lentejas guisadas** **Medallón de pescado en salsa con lechuga** **Yogur de sabores** Lentils with vegetables Fish in sauce with lettuce Yogurt
20	**21**	**22** E 608 / G 20 / Col.80 / IPL.14 HC.81 / Fib.6 / P 22 / Sal 2 **Macarrones con pisto** **Merluza en salsa verde con guisantes** **Macedonia de carnaval** Macaroni with vegetables Hake in green sauce with green peas Carnival fruits	**23** E 557 / G 20 / Col.149 / IPL.14 HC.51 / Fib.14 / P 42 / Sal 2 **Alubias pintas guisadas** **Pollo asado al romero con calabacín asado** **Yogur de sabores** Stewed pinto beans Rosemary roast chicken with roast zucchini Yogurt	**24** E 440 / G 19 / Col.262 / IPL.20 HC.49 / Fib.7 / P 16 / Sal 2 **Crema de calabaza, puerro y zanahorias** **Tortilla francesa con salsa de tomate** **Fruta del tiempo** Pumpkin, leeks and carrot cream Omelette with tomato sauce Fruit
27 E 545 / G 27 / Col.66 / IPL.25 HC.96 / Fib.20 / P 28 / Sal 2 **Puré de la huerta** **Escalope de cerdo con lechuga** **Fruta del tiempo** Vegetable cream Pork escalope with lettuce Fruit	**28** E 693 / G 26 / Col.19 / IPL.16 HC.81 / Fib.11 / P 35 / Sal 3 **Cocido completo: sopa, garbanzos y sacramentos** **Fruta del tiempo** Stew broth: soup, chickpeas and stew meat Fruit			

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 correspondena 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.

Pan integral 1 vez por semana

Whole grain bread once a week

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

E: valor energético · **G:** grasas · **Col:** colesterol · **IPL:** índice de perfil lipídico · **HC:** hidratos de carbono · **Fib:** fibra · **P:** proteínas

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

ausolan | LC

MARZO MARCH

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
CLICA para DESCUBRIR CENAS EL CONSEJO TEMPORADA DESPILFARRO		**1** E 727 / G 18 / Col.248 / IPL.19 HC.61 / Fib.16 / P 29 / 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	**2** E 626 / G 15 / Col.55 / IPL.20 HC.38 / Fib.6 / P 24 / Sal 2 **Arroz con tomate** **Lomo adobado horneado con champiñones** **Fruta del tiempo** Rice with tomato sauce Roast marinated tenderloin with mushrooms Fruit	**3** E 590 / G 24 / Col.80 / IPL.21 HC.52 / Fib.18 / P 36 / Sal 1 **Lentejas con calabacín** **Bacalao a la riojana** **Yogur natural** Lentils with zucchini Cod in Riojana sauce Natural yogurt
6 E 817 / G 12 / Col.234 / IPL.23 HC.105 / Fib.14 / P 36 / Sal 3 **Macarrones con boloñesa vegetal** **Tortilla de patata con pimientos** **Fruta del tiempo** Macaroni with vegetable Bolognese Spanish omelette with peppers Fruit	**7** E 635 / G 20 / Col.94 / IPL.16 HC.79 / Fib.5 / P 34 / Sal 2 **Patatas guisadas** **Merluza rebozada con lechuga** **Yogur de sabores** Stewed potatoes Breaded hake with lettuce Yogurt	**8** E 442 / G 26 / Col.55 / IPL.23 HC.43 / Fib.21 / P 29 / Sal 2 **Crema de calabacín** **Lomo sajonia al horno con champiñones** **Fruta del tiempo** Zucchini cream Baked Saxony loin with mushrooms Fruit	**9** E 631 / G 24 / Col.101 / IPL.31 HC.42 / Fib.3 / P 30 / Sal 2 **Sopa de pollo** **Ragout de pavo guisado** **Yogur natural** Chicken noodle soup Stewed turkey with vegetable Yogurt	**10** E 632 / G 22 / Col.145 / IPL.24 HC.68 / Fib.17 / P 39 / Sal 15 **Alubias blancas guisadas** **Varitas de pescado con lechuga** **Fruta del tiempo** White beans with vegetables Fish sticks with lettuce Fruit
13 E 601 / G 7 / Col.62 / IPL.21 HC.51 / Fib.14 / P 34 / Sal 2 **Menestra de verduras** **Pechuga de pollo en salsa de naranja** **Fruta del tiempo** Mixed vegetables Chicken breast in orange sauce Fruit	**14** E 748 / G 21 / Col.57 / IPL.23 HC.101 / Fib.15 / P 32 / Sal 1 **Lentejas a la burgalesa** **Tortilla francesa con lechuga** **Fruta del tiempo** Burgalesa style lentils Omelette with lettuce Fruit	**15** E 429 / G 13 / Col.66 / IPL.24 HC.55 / Fib.11 / P 6 / Sal 2 **Puré de zanahorias** **Filete de cerdo empanado con pimientos** **Fruta del tiempo** Carrot cream Breaded pork steak with sautéed peppers Fruit	**16** E 1171 / G 41 / Col.560 / IPL.15 HC.98 / Fib.19 / P 72 / Sal 6 **Arroz salteado con verduras y pollo con ensalada** **Fruta del tiempo** Vegetables paella with chicken and salad Fruit	**17** E 536 / G 23 / Col.65 / IPL.22 HC.53 / Fib.14 / P 44 / Sal 1 **Alubias pintas estofadas** **Bacalao en salsa de tomate** **Yogur natural** Stewed pinto beans Cod in tomato sauce Natural yogurt
20 E 837 / G 20 / Col.55 / IPL.21 HC.66 / Fib.12 / P 27 / Sal 4 **Crema de verduras** **Hamburguesa mixta al horno con lechuga** **Fruta del tiempo** Vegetable cream Pork and veal hamburger with lettuce Fruit	**21** E 581 / G 24 / Col.68 / IPL.23 HC.53 / Fib.7 / P 29 / Sal 2 **Patatas a la riojana** **Escalope de pollo en salsa de verduras** **Fruta del tiempo** Rioja style potatoes Chicken escalope in vegetables sauce Fruit	**22** E 608 / G 20 / Col.80 / IPL.14 HC.81 / Fib.6 / P 22 / Sal 2 **Garbanzos con calabaza** **Palometa en salsa de tomate** **Yogur de sabores** Chickpeas with pumpkin Pomfret with tomato sauce Yogurt día mundial del agua	**23** E 739 / G 11 / Col.231 / IPL.29 HC.99 / Fib.13 / P 25 / Sal 2 **Coditos con tomate** **Tortilla de patata con lechuga** **Fruta del tiempo** Elbows pasta with tomato Spanish omelette with lettuce Fruit	**24** E 602 / G 24 / Col.80 / IPL.21 HC.58 / Fib.17 / P 29 / Sal 2 **Lentejas con puerros** **Merluza al horno en salsa de zanahorias** **Fruta del tiempo** Lentils with leeks Hake with carrots sauce Fruit
27 E 722 / G 21 / Col.53 / IPL.16 HC.68 / Fib.6 / P 19 / Sal 3 **Paella de verduras** **Albóndigas de merluza en salsa campesina** **Fruta del tiempo** Vegetables paella Fish meatballs in vegetable sauce Fruit día internacional de la paella	**28** E 555 / G 23 / Col.55 / IPL.16 HC.45 / Fib.17 / P 35 / Sal 1 **Alubias blancas guisadas** **Lomo con pimientos** **Fruta del tiempo** White beans to the gardener Tenderloin with peppers Fruit	**29** E 744 / G 33 / Col.68 / IPL.22 HC.83 / Fib.5 / P 27 / Sal 3 **Espaguetis con refrito** **Salchichas con salsa de tomate** **Yogur de sabores** Spaghetti with vegetables Sausages with tomato sauce Fruit	**30** **31** 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 correspondena 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

Pan integral 1 vez por semana

Whole grain bread once a week

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: valor energético · **G:** grasas · **Col:** colesterol · **IPL:** índice de perfil lipídico · **HC:** hidratos de carbono · **Fib:** fibra · **P:** proteínas

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