

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

Vuelta al cole



			7 E 586 / G 19 / Col.53 / IPL.16 HC.79 / Fib.5 / P 31 / Sal 3 Espaguetis con tomate y orégano Albóndigas mixtas a la campesina Fruta en almíbar Spaghetti 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 504 / G 14 / Col.149 / IPL.18 HC.59 / Fib.8 / P 43 / Sal 2 Crema de calabacín Pollo asado al limón Yogur de sabores Zucchini cream Roast chicken lemon Yogurt	13 E 523 / G 20 / Col.150 / IPL.14 HC.60 / Fib.18 / P 33 / Sal 1 Arroz blanco con tomate Medallón de pescado en salsa verde Fruta del tiempo White rice with tomato Fish medallion in green sauce Fruit	14 E 584 / G 19 / Col.50 / IPL.16 HC.65 / Fib.38 / P 47 / Sal 2 Alubias pintas guisadas Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur natural Stewed pinto beans Spanish omelette with red sausage and lettuce Natural yogurt	15 E 456 / G 11 / Col.57 / IPL.14 HC.48 / Fib.19 / P 42 / Sal 2 Menestra de verduras Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo Mixed vegetables Roast marinated tenderloin with peppers Fruit
18 E 495 / G 12 / Col.71 / IPL.22 HC.49 / Fib.9 / P 59 / Sal 2 Crema de calabaza y zanahoria Escalope de pollo con verduras Yogur natural Pumpkin and carrots cream Chicken escalope 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 582 / G 20 / Col.67 / IPL.14 HC.73 / Fib.42 / P 45 / Sal 1 Patatas guisadas Bacalao a la riojana Fruta del tiempo Stewed potatoes Cod in Riojana sauce Fruit	21 E 551 / G 15 / Col.23 / IPL.13 HC.99 / Fib.18 / P 25 / Sal 2 Coditos con tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores Elbows pasta with tomato Spanish omelette with lettuce Yogurt	22 E 569 / G 16 / Col.49 / IPL.19 HC.68 / Fib.23 / P 40 / Sal 1 Alubias blancas con calabaza Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo Stewed white beans with pumpkin Hake in vegetables sauce Fruit
25 E 568 / G 24 / Col.34 / IPL.20 HC.74 / Fib.24 / P 22 / Sal 3 Judías verdes con sofrito de tomate San jacobos con lechuga Fruta del tiempo Green beans with tomato sauce Breaded ham and cheese with lettuce Fruit	26 E 603 / G 28 / Col.58 / IPL.17 HC.56 / Fib.37 / P 346 / Sal 2 Lentejas con calabacín Albóndigas de pescado a la jardinera Yogur natural Lentils with zucchini Fish meatballs in vegetable sauce Natural yogurt	27 E 500 / G 17 / Col.79 / IPL.18 HC.71 / Fib.28 / P 53 / Sal 2 Sopa de fideos Estofado de cerdo con patatas dado Fruta del tiempo Noodle soup Pork stew with diced potatoes Fruit	28 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	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 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	3 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	4 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	5 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	6 E 588 / G 18 / Col.80 / IPL.18 HC.78 / Fib.24 / P 246 / Sal 1 Alubias blancas a la hortelana Merluza en salsa marinera Fruta del tiempo White beans with vegetables Hake in sea style sauce Fruit
--	---	--	--	--

9 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	10 E 450 / G 8 / Col.45 / IPL.17 HC.70 / Fib.12 / P 21 / Sal 1 Crema de calabacín Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo Zucchini cream Spanish omelette with red sausage and lettuce Fruit	11 E 648 / G 21 / Col.159 / IPL.16 HC.97 / Fib.13 / P 62 / Sal 2 Lentejas con zanahoria Merluza a la romana con lechuga Yogur de sabores Lentils with carrots Hake in batter with lettuce Yogurt		
---	---	---	--	--

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 467 / G 13 / Col.69 / IPL.15 HC.60 / Fib.17 / P 46 / Sal 2 Sopa de fideos Filete de jamón de cerdo empanado Fruta del tiempo Noodle soup Breaded pork steak Fruit	18 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 Riojana sauce Fruit	19 E 588 / G 12 / Col.140 / IPL.13 HC.87 / Fib.11 / P 28 / Sal 3 Espaguetis con pisto Pollo asado al romero Yogur natural Spaghetti with ratatouille Rosemary roast chicken Natural yogurt	20 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
---	---	--	---	---

23 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 Natural yogurt	24 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	25 E 556 / G 26 / Col.83 / IPL.23 HC.65 / Fib.28 / P 274 / Sal 2 Patatas a la riojana Medallón de pescado en salsa americana Fruta del tiempo Rioja style potatoes Fish medallion in American sauce Fruit	26 E 617 / G 16 / Col.121 / IPL.14 HC.75 / Fib.5 / P 52 / Sal 1 Alubias blancas guisadas Pechuga de pollo con champiñones Fruta del tiempo White beans stew Chicken breast with mushrooms Fruit	27 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
--	--	--	--	--

30 E 506 / G 15 / Col.30 / IPL.18 HC.59 / Fib.27 / P 26 / Sal 3 Menestra de verduras Tortilla de patata con lechuga Yogur natural Mixed vegetables 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 acordadas 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.

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.

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



1 E 516 / G 18 / Col.80 / IPL.23
HC.98 / Fib.25 / P 237 / Sal 2

Coditos con tomate
Medallón de merluza en salsa de calabacín
Fruta del tiempo

Elbows pasta with tomato
Hake medallion in zucchini sauce
Fruit

3 E 697 / G 26 / Col.67 / IPL.19
HC.65 / Fib.10 / P 58 / Sal 4

Alubias pintas guisadas con calabaza
Hamburguesa en salsa de tomate
Yogur de sabores

Stewed pinto beans with pumpkin
Hamburger with tomato sauce
Yogurt

6 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

7 E 552 / G 29 / Col.145 / IPL.14
HC.61 / Fib.46 / P 356 / Sal 2

Lentejas estofadas
Merluza a la romana con lechuga
Fruta del tiempo

Lentils with vegetables
Hake in batter with lettuce
Fruit

8 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

9 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

10 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

13 E 626 / G 19 / Col.149 / IPL.15
HC.74 / Fib.7 / P 51 / Sal 2

Coliflor con patatas
Pollo asado al limón
Yogur de sabores

Cauliflower with potatoes
Roast chicken lemon
Yogurt

14 E 622 / G 17 / Col.59 / IPL.15
HC.84 / Fib.13 / P 38 / Sal 1

Garbanzos con verduras
Tortilla de patata y chorizo con lechuga
Fruta del tiempo

Chickpeas with vegetables
Spanish omelette with red sausage and lettuce
Fruit

15 E 593 / G 16 / Col.84 / IPL.12
HC.98 / Fib.9 / P 54 / Sal 3

Macarrones con boloñesa vegetal
Merluza en salsa roja
Fruta del tiempo

Macaroni with vegetable Bolognese
Hake in red sauce
Fruit

16 E 612 / G 20 / Col.71 / IPL.20
HC.61 / Fib.38 / P 37 / Sal 2

Patatas estofadas
Estofado de cerdo con champiñones
Yogur natural

Stewed potatoes
Pork stew with mushrooms
Natural yogurt

17 E 593 / G 24 / Col.48 / IPL.12
HC.60 / Fib.49 / P 233 / Sal 1

Alubias pintas guisadas
Medallón de merluza en salsa de verduras
Fruta del tiempo

Stewed pinto beans
Hake in vegetables sauce
Fruit

20 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

21 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
Cod in Riojana sauce
Fruit

22 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

23 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

24 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

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 553 / G 16 / Col.45 / IPL.13
HC.65 / Fib.41 / P 335 / Sal 2

Alubias pintas con zanahorias
Tortilla de patata y chorizo con lechuga
Fruta del tiempo

Stewed pinto beans with carrots
Spanish omelette with red sausage and lettuce
Fruit

29 E 560 / G 14 / Col.140 / IPL.23
HC.73 / Fib.55 / P 561 / Sal 3

Espaguetis con tomate y calabacín
Merluza en salsa americana
Fruta del tiempo

Spaghetti with tomato and zucchini
Hake with American sauce
Fruit

30 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
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



- 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 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

- 12** E 607 / G 20 / Col.145 / IPL.19
HC.79 / Fib.16 / P 49 / Sal 15
- Alubias blancas con calabaza**
Merluza a la romana con lechuga
Fruta del tiempo
- Stewed white beans with pumpkin
Hake in batter with lettuce
Fruit

- 13** E 537 / G 23 / Col.73 / IPL.25
HC.53 / Fib.17 / P 41 / Sal 2
- Judías verdes con sofrito de tomate**
Escalope de pollo guisado con verduras
Lácteo
- Green beans with tomato sauce
Stewed chicken with vegetables
Dairy

- 14** E 551 / G 15 / Col.23 / IPL.13
HC.99 / Fib.18 / P 25 / Sal 2
- Coditos con tomate**
Tortilla de patata con lechuga
Fruta del tiempo
- Elbows pasta with tomato sauce
Spanish omelette with lettuce
Fruit

- 15** E 591 / G 13 / Col.48 / IPL.12
HC.87 / Fib.16 / P 51 / Sal 1
- Lentejas con zanahoria**
Medallón de pescado en salsa de tomate
Fruta del tiempo
- Lentils with carrots
Fish medallion in tomato sauce
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 441 / G 6 / Col.48 / IPL.17
HC.71 / Fib.19 / P 34 / 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

- 21** E 588 / G 25 / Col.105 / IPL.15
HC.67 / Fib.6 / P 53 / Sal 1
- Cocido completo: garbanzos con sacramentos**
Fruta del tiempo
- Stew broth: chickpeas with stew meat
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



Feliz Navidad

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.

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.