

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 oregano 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.20 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