

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



- 1** E 661 / G 30 / Col.164 / IPL.15
HC.53 / Fib.40 / P 56 / Sal 2
- Garbanzos estofados**
- Limanda a la romana con mahonesa**
- Fruta del tiempo**
- Stewed chickpeas
- Breaded dab with mayonnaise
- Fruit

- 4** E 600 / G 11 / Col.80 / IPL.20
HC.84 / Fib.11 / P 41 / Sal 1
- Lentejas con zanahoria**
- Pollo asado al limón**
- Fruta del tiempo**
- Lentils with carrots
- Roast chicken lemon
- Fruit

- 5** E 602 / G 26 / Col.85 / IPL.23
HC.69 / Fib.57 / P 277 / Sal 2
- Patatas guisadas**
- Merluza a la gallega**
- Yogur natural**
- Stewed potatoes
- Galician hake
- Natural yogurt

- 6** E 535 / G 28 / Col.55 / IPL.25
HC.67 / Fib.26 / P 179 / Sal 1
- Alubias blancas a la hortelana**
- Lomo sajonia con champiñones**
- Fruta del tiempo**
- White beans with vegetables
- Saxony loin with zucchini slices
- Fruit

- 7** E 611 / G 18 / Col.67 / IPL.20
HC.64 / Fib.8 / P 34 / Sal 4
- Crema de calabacín**
- Huevos con tomate y salchichas**
- Yogur de sabores**
- Zucchini cream
- Boiled eggs with tomato and sausages
- Yogurt

- 8** E 637 / G 22 / Col.56 / IPL.21
HC.84 / Fib.7 / P 22 / Sal 3
- Macarrones con boloñesa vegetal**
- Albóndigas de pescado a la jardinera**
- Fruta del tiempo**
- Macaroni with vegetable Bolognese
- Fish meatballs in vegetable sauce
- Fruit

- 11** E 553 / G 17 / Col.72 / IPL.31
HC.52 / Fib.16 / P 29 / Sal 2
- Menestra de verduras**
- Filete de jamón de cerdo empanado**
- Yogur natural**
- Mixed vegetables
- Breaded pork steak
- Natural yogurt

- 12** E 666 / G 23 / Col.64 / IPL.19
HC.86 / Fib.7 / P 26 / Sal 3
- Arroz blanco con tomate**
- Limanda en salsa roja**
- Fruta del tiempo**
- White rice with tomato sauce
- Dab in red sauce
- Fruit

- 13** E 577 / G 33 / Col.77 / IPL.15
HC.65 / Fib.13 / P 40 / Sal 4
- Sopa de fideos**
- Garbanzos con chorizo y morcillo**
- Fruta del tiempo**
- Stew soup
- Chickpeas with fresh red sausage and stew meat
- Fruit

- 14** E 576 / G 24 / Col.80 / IPL.23
HC.56 / Fib.9 / P 61 / Sal 2
- Crema de calabaza, espinacas y zanahorias**
- Escalope de pollo guisado con verduras**
- Yogur de sabores**
- Pumpkin, spinach and carrot cream
- Stewed chicken with vegetables
- Yogurt

- 15** E 692 / G 23 / Col.3 / IPL.26
HC.87 / Fib.42 / P 327 / Sal 2
- Alubias pintas guisadas con calabaza**
- Tortilla de patata con lechuga**
- Fruta del tiempo**
- Stewed pinto beans with pumpkin
- Spanish omelette with lettuce
- Fruit

- 18** E 670 / G 33 / Col.217 / IPL.20
HC.59 / Fib.12 / P 295 / Sal 3
- Puré de verduras**
- Ragout de pavo guisado**
- Yogur de sabores**
- Vegetables cream
- Stewed turkey with potatoes
- Yogurt

- 19** E 564 / G 23 / Col.136 / IPL.23
HC.75 / Fib.20 / P 206 / Sal 2
- Alubias blancas con zanahorias**
- Merluza en salsa verde**
- Fruta del tiempo**
- White beans with carrots
- Hake in green sauce
- Fruit

- 20** E 696 / G 12 / Col.236 / IPL.20
HC.78 / Fib.18 / P 186 / Sal 2
- Judías verdes salteadas**
- Tortilla de patata y chorizo con lechuga**
- Yogur natural**
- Sautéed green beans
- Spanish omelette with red sausage and lettuce
- Natural yogurt

- 21** E 590 / G 27 / Col.80 / IPL.18
HC.55 / Fib.41 / P 332 / Sal 1
- Lentejas estofadas**
- Limanda a la romana con lechuga**
- Fruta del tiempo**
- Stewed lentils with vegetables
- Breaded dab with lettuce
- Fruit

- 22** E 648 / G 21 / Col.52 / IPL.18
HC.91 / Fib.9 / P 21 / Sal 3
- Coditos con tomate**
- Salchichas en salsa**
- Fruta del tiempo**
- Elbows pasta with tomato sauce
- Sausages with sauce
- 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