



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

No lectivo

- 3** KCal.691 / HC.81 / Lip.29 / Prt.27
 Potaje de judías verdes
 Lomo de cerdo al horno con verduritas y arroz
 Fruta fresca de temporada
 Green beans with tomato
 Baked pork tenderloin with veggies and rice
 Seasonal fruit

- 4** KCal.695 / HC.92 / Lip.23 / Prt.30
 Lentejas estofadas con arroz
 Ensalada mixta
 Fruta fresca de temporada
 Lentil and rice stew
 Mixed salad
 Seasonal fruit

- 5** KCal.651 / HC.87 / Lip.23 / Prt.25
 Puré de verduras
 Pavo guisado con patatas
 Yogur
 Cream of vegetable soup
 Turkey and vegetables stew with potatoes
 Yogurt

- 6** KCal.734 / HC.94 / Lip.30 / Prt.22
 Garbanzos estofados
 Sardinilla con ensalada de tomate
 Fruta fresca de temporada
 Chickpea stew
 Grilled sardines with tomato salad
 Seasonal fruit



- 9** KCal.827 / HC.105 / Lip.29 / Prt.36
 Arroz a la cubana
 Ensalada de lechuga y tomate
 Fruta fresca de temporada
 Mixed "paella"
 Tuna small pie
 Lettuce and corn salad
 Seasonal fruit

- 10** KCal.763 / HC.100 / Lip.28 / Prt.28
 Crema de verduras
 Pollo al horno con patatas fritas
 Fruta fresca de temporada
 Green beans with tomato
 Baked chicken breast
 Potatoes
 Seasonal fruit

- 11** KCal.789 / HC.108 / Lip.29 / Prt.24
 Espaguetis con salsa de tomate natural
 Bacalao al horno con pimientos asados
 Yogur
 Lentil stew with carrots
 Hake in marinara sauce with peas
 Yogurt

- 12** KCal.751 / HC.89 / Lip.31 / Prt.29
 Alubias pintas estofadas
 Ternera guisada con verduras
 Fruta fresca de temporada
 Pasta soup
 Turkey and vegetables stew
 Seasonal fruit

No lectivo

No lectivo

- 17** KCal.711 / HC.86 / Lip.30 / Prt.23
 Crema de espinacas
 Lenguado al horno con patatas panadera
 Fruta fresca de temporada
 Cream of spinach soup
 Baked sole with potatoes
 Seasonal fruit

- 18** KCal.786 / HC.107 / Lip.31 / Prt.19
 Fabada asturiana con compango
 Ensalada de lechuga y tomate
 Yogur
 "Fabada" bean stew
 Tomato and lettuce salad
 Yogurt

- 19** KCal.706 / HC.91 / Lip.24 / Prt.31
 Pure de coliflor
 Ternera guisada con patata dado
 Fruta fresca de temporada
 Cream of cauliflower soup
 Stewed beef with potatoes
 Seasonal fruit

- 20** KCal.792 / HC.95 / Lip.32 / Prt.32
 Lentejas estofadas
 Albóndigas de pescado con salsa
 Fruta fresca de temporada
 Lentil stew
 Fish ball with sauce
 Seasonal fruit

- 23** KCal.600 / HC.83 / Lip.20 / Prt.22
 Crema de zanahoria
 Tortilla francesa de queso con salsa de tomate natural
 Fruta fresca de temporada
 Cream of carrot soup
 Cheese omelette
 Fresh tomato sauce
 Seasonal fruit

- 24** KCal.660 / HC.79 / Lip.25 / Prt.29
 Guisantes con jamón
 Salmón a la plancha al limón con ensalada de lechuga y tomate
 Fruta fresca de temporada
 Peas with ham
 Salmon orange sauce
 Lettuce and tomato salad
 Seasonal fruit

- 25** KCal.621 / HC.74 / Lip.25 / Prt.25
 Crema de verduras
 Pollo guisado con patatas
 Yogur
 Cream of vegetable soup
 Roasted chicken with potatoes
 Yogurt

- 26** KCal.754 / HC.102 / Lip.29 / Prt.21
 Arroz con calamar
 Ensalada mixta
 Fruta fresca de temporada
 Rice with squid
 Mixed salad
 Yogurt

- 27** KCal.711 / HC.80 / Lip.30 / Prt.30
 Calabacín relleno
 Lacón cocido con cachelos
 Fruta fresca de temporada
 Stuffed courgette
 Boiled ham with greens
 Seasonal fruit



- 30** KCal.754 / HC.102 / Lip.30 / Prt.19
 Macarrones con pisto
 Tortilla de calabacín
 Fruta fresca de temporada
 Macaroni with "ratatouille"
 Zucchini omelette
 Seasonal fruit

- 31** KCal.691 / HC.81 / Lip.29 / Prt.27
 Potaje de judías verdes
 Lomo de cerdo al horno con verduritas y arroz
 Fruta fresca de temporada
 Green beans with tomato
 Baked pork tenderloin with veggies and rice
 Seasonal 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 dietista-nutricionista colegiada CYL00134. 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 (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTA