



# LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

El agua es la bebida más saludable para nuestro organismo, ya que nuestro cuerpo está compuesto por un 70% de agua.

“ Ofreced variedad, per ejemplo: helados elaborados con zumo de fruta natural, limonada natural sin azucar ”

“ Bebed pequeñas cantidades de agua mientras jugamos. Bebed más al acabar el juego ”

“ Servid bebidas a temperaturas moderadas para promover un mayor consumo de líquido ”

“ Evitad las bebidas azucaradas para hidratar ”

Facilitad el acceso al agua a los niños y niñas

“ Los niños y las niñas son más vulnerables a sufrir deshidratación, su sensación de sed no está totalmente desarrollada y pueden sufrir afecciones con pérdida de líquidos ”



# THE IMPORTANCE OF HYDRATION

Water is the healthiest drink for our organism, since our body is composed by 70% water.

Facilitate access to water for children

“ Serve beverages at moderate temperatures to promote increased fluid intake ”

“ Drink small amounts of water while we play. Drink more at the end of the game ”

“ Offer variety, for example: ice creams made with natural fruit juice, natural lemonade without sugar ”

“ Boys and girls are more vulnerable to dehydration, their sense of thirst is not fully developed and they can suffer from fluid loss conditions ”

“ Avoid sugary drinks to hydrate ”

<b>Lunes</b> Monday	<b>Martes</b> Tuesday	<b>Miércoles</b> Wednesday	<b>Jueves</b> Thursday	<b>Viernes</b> Friday
------------------------	--------------------------	-------------------------------	---------------------------	--------------------------



<p><b>4</b> <i>KCal.632 / HC.78 / Lip.23 / Prt.28</i></p> <p><b>Judías verdes con jamón y tomate</b></p> <p>Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Flat green beans with tomato and ham</p> <p>Meatballs fish with green pepper</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>5</b> <i>KCal.768 / HC.102 / Lip.23 / Prt.38</i></p> <p><b>Paella mixta</b></p> <p>Pavo estofado con verduritas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Mixed "paella"</p> <p>Turkey stew with vegetables</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>6</b> <i>KCal.617 / HC.93 / Lip.12 / Prt.33</i></p> <p><b>Fabas pintas estofadas</b></p> <p>Merluza en salsa marinera con guisantes</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pinto bean stew</p> <p>Hake in marinara sauce with peas</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>7</b> <i>KCal.675 / HC.77 / Lip.26 / Prt.34</i></p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p>Cabecera de cerdo asada con verduras</p> <p>Yogur</p> <p>Creamed courgettes</p> <p>Roasted pork with vegetables</p> <p>Yogurt</p>	<p><b>8</b> <i>KCal.740 / HC.100 / Lip.28 / Prt.22</i></p> <p><b>Garbanzos con espinacas</b></p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Chickpeas with spinach</p> <p>Spanish omelette</p> <p>Lettuce salad</p> <p>Seasonal fruit</p>
---	---	---	---	--



<p><b>11</b></p> <p><b>18</b> <i>KCal.664 / HC.99 / Lip.14 / Prt.36</i></p> <p><b>Patatas guisadas</b></p> <p>Merluza con salsa de calabacín</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Pork rib with potatoes and vegetables</p> <p>Hake in zucchini sauce</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>19</b> <i>KCal.613 / HC.90 / Lip.17 / Prt.25</i></p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p>Albóndigas a la jardinera y patatinas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Cream of pumpkin soup</p> <p>Meatballs with potatoes</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>13</b></p> <p><b>20</b> <i>KCal.722 / HC.104 / Lip.24 / Prt.22</i></p> <p><b>Sopa de cocido</b></p> <p>Garbanzos con compango</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Chicken noodle soup</p> <p>Chickpea stew</p> <p>Lettuce salad</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>14</b></p> <p><b>21</b> <i>KCal.712 / HC.98 / Lip.19 / Prt.37</i></p> <p><b>Macarrones a la napolitana</b></p> <p>Tortilla francesa de atún</p> <p>Brócoli con sofrito</p> <p>Yogur</p> <p>"Neapolitan" pasta</p> <p>Omelette with tuna</p> <p>Broccoli with rehash</p> <p>Yogurt</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>22</b> <i>KCal.662 / HC.81 / Lip.17 / Prt.46</i></p> <p><b>Lentejas estofadas</b></p> <p>Pollo guisado con champiñones</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Lentil stew</p> <p>Roast chicken with mushrooms</p> <p>Seasonal fruit</p>
--	---	--	---	---

<p><b>25</b> <i>KCal.655 / HC.82 / Lip.22 / Prt.31</i></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>Ragout de cerdo con verduras y patatinas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Creamed vegetables</p> <p>Pork ragout with vegetables and potatoes</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>26</b> <i>KCal.713 / HC.98 / Lip.27 / Prt.19</i></p> <p><b>Garbanzos con bacalao</b></p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Chickpeas with cod</p> <p>Spanish omelette</p> <p>Lettuce salad</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>27</b> <i>KCal.745 / HC.99 / Lip.29 / Prt.21</i></p> <p><b>Cocido de judías verdes</b></p> <p>San jacobó con patatas fritas</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Green beans stew</p> <p>Ham cordon bleu with potatoes</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>28</b> <i>KCal.721 / HC.85 / Lip.26 / Prt.37</i></p> <p><b>Fabas pintas</b></p> <p>Fogonero al ajillo</p> <p>Ensalada de lechuga</p> <p>Yogur</p> <p>Pinto bean stew</p> <p>Fish balls in garlic</p> <p>Lettuce salad</p> <p>Yogurt</p>	<p><b>29</b> <i>KCal.797 / HC.95 / Lip.33 / Prt.30</i></p> <p><b>Arroz con tomate</b></p> <p>Lomo a la plancha</p> <p>Calabacín only</p> <p>Fruta fresca de temporada</p> <p>Rice with tomato sauce</p> <p>Grilled loin</p> <p>Crispy fried zucchini</p> <p>Seasonal fruit</p>
---	--	---	---	--



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

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



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

**2** **festivo**

**3** *KCal.729 / HC.95 / Lip.28 / Prt.24*  
**Lentejas con verdura**  
**Empanadillas de atún**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Lentils with vegetables  
 Small tuna pie  
 Lettuce salad  
 Seasonal fruit

**4** *KCal.671 / HC.98 / Lip.18 / Prt.30*  
**Sopa de fideos**  
**Carne de ternera guisada con verduras**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Noodle soup  
 Stewed beef with vegetables  
 Seasonal fruit

**5** *KCal.730 / HC.100 / Lip.21 / Prt.36*  
**Fabas estofadas**  
**Salmón con salsa de judías verdes**  
**Yogur**  
 Bean stew  
 Salmon in orange sauce green beans  
 Yogurt

**6** *KCal.727 / HC.100 / Lip.19 / Prt.38*  
**Caracollillos con tomate**  
**Tortilla francesa**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Pasta with tomato sauce  
 Omelette  
 Lettuce salad  
 Seasonal fruit

**9** *KCal.632 / HC.78 / Lip.23 / Prt.28*  
**Judías verdes con jamón y tomate**  
**Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Flat green beans with tomato and ham  
 Meatballs fish with green pepper  
 Seasonal fruit

**10** *KCal.768 / HC.102 / Lip.23 / Prt.38*  
**Paella mixta**  
**Pavo estofado con verduras**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Mixed "paella"  
 Turkey stew with vegetables  
 Seasonal fruit

**11** *KCal.617 / HC.93 / Lip.12 / Prt.33*  
**Fabas pintas estofadas**  
**Merluza en salsa marinera con guisantes**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Pinto bean stew  
 Hake in marinara sauce with peas  
 Seasonal fruit

**12** *KCal.675 / HC.77 / Lip.26 / Prt.34*  
**Crema de calabacín**  
**Cabecera de cerdo asada con verduras**  
**Yogur**  
 Creamed courgettes  
 Roasted pork with vegetables  
 Yogurt

**13** *KCal.740 / HC.100 / Lip.28 / Prt.22*  
**Garbanzos con espinacas**  
**Tortilla de patatas**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Chickpeas with spinach  
 Spanish omelette  
 Lettuce salad  
 Seasonal fruit

**16** *KCal.721 / HC.87 / Lip.29 / Prt.28*  
**Sopa de fideos**  
**Lomo a la plancha y patatas**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Noodle soup  
 Grilled loin and potatoes  
 Seasonal fruit

**17** *KCal.742 / HC.88 / Lip.26 / Prt.39*  
**Lentejas a la castellana**  
**Merluza a la romana**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta fresca de temporada**  
 "Castellana" lentil stew  
 Hake in breaded  
 Lettuce salad  
 Seasonal fruit

**18** *KCal.664 / HC.94 / Lip.16 / Prt.35*  
**Patatas con pulpo**  
**Tortilla francesa de jamón**  
**Salteado de calabacín y champiñones**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Potatoes with octopus  
 Omelette with ham  
 Zucchini and mushrooms  
 Seasonal fruit

**19** *KCal.634 / HC.72 / Lip.21 / Prt.39*  
**Menestra de verduras**  
**Pechuga de pollo en salsa con champiñones**  
**Yogur**  
 Vegetable stew  
 Chicken breast with mushrooms  
 Yogurt

**20** *KCal.692 / HC.94 / Lip.20 / Prt.33*  
**Fabas estofadas**  
**Gallineta en salsa con judía verde**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Bean stew  
 Scorpionfish with green bean sauce  
 Seasonal fruit

**23** *KCal.664 / HC.99 / Lip.14 / Prt.36*  
**Patatas guisadas**  
**Merluza con salsa de calabacín**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Pork rib with potatoes and vegetables  
 Hake in zucchini sauce  
 Seasonal fruit

**24** *KCal.613 / HC.90 / Lip.17 / Prt.25*  
**Crema de calabaza**  
**Albóndigas a la jardinera y patatinas**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Cream of pumpkin soup  
 Meatballs with potatoes  
 Seasonal fruit

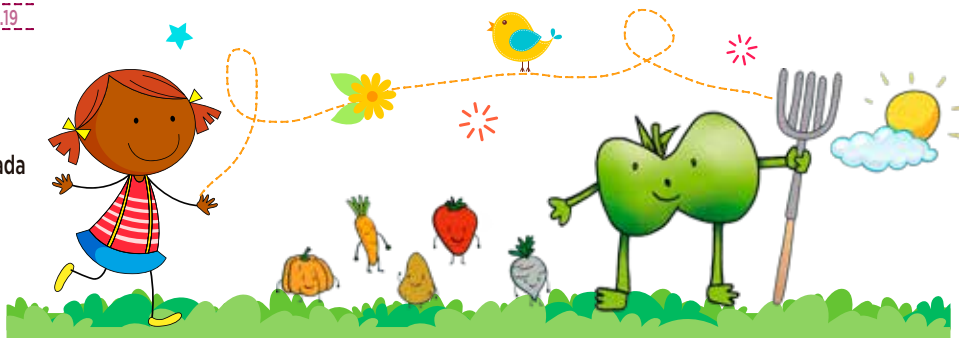
**25** *KCal.722 / HC.104 / Lip.24 / Prt.22*  
**Sopa de cocido**  
**Garbanzos con compango**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Chicken noodle soup  
 Chickpea stew  
 Lettuce salad  
 Seasonal fruit

**26** *KCal.712 / HC.98 / Lip.19 / Prt.37*  
**Macarrones a la napolitana**  
**Tortilla francesa de atún**  
**Brócoli con sofrito**  
**Yogur**  
 "Neapolitan" pasta  
 Omelette with tuna  
 Broccoli with rehash  
 Yogurt

**27** *KCal.662 / HC.81 / Lip.17 / Prt.46*  
**Lentejas estofadas**  
**Pollo guisado con champiñones**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Lentil stew  
 Roast chicken with mushrooms  
 Seasonal fruit

**30** *KCal.655 / HC.82 / Lip.22 / Prt.31*  
**Crema de verduras**  
**Ragout de cerdo con verduras y patatinas**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Creamed vegetables  
 Pork ragout with vegetables and potatoes  
 Seasonal fruit

**31** *KCal.713 / HC.98 / Lip.27 / Prt.19*  
**Garbanzos con bacalao**  
**Tortilla de patatas**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Chickpeas with cod  
 Spanish omelette  
 Lettuce salad  
 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 a 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



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



**1** *KCal.745 / HC.99 / Lip.29 / Prt.21*  
**Cocido de judías verdes**  
**San jacobó con patatas fritas**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Green beans stew  
 Ham cordon bleu with potatoes  
 Seasonal fruit

**2** *KCal.721 / HC.85 / Lip.26 / Prt.37*  
**Fabas pintas**  
**Fogonero al ajillo**  
**Ensalada de lechuga**  
**Yogur**  
 Pinto bean stew  
 Fish balls in garlic  
 Lettuce salad  
 Yogurt

**3** *KCal.797 / HC.95 / Lip.33 / Prt.30*  
**Arroz con tomate**  
**Lomo a la plancha**  
**Calabacín orly**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Rice with tomato sauce  
 Griddle loin  
 Crispy fried zucchini  
 Seasonal fruit

**6** *KCal.773 / HC.92 / Lip.31 / Prt.32*  
**Menestra de verduras**  
**Hamburguesa al horno con patatas**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Vegetable stew  
 Burger with potatoes  
 Seasonal fruit

**7** *KCal.729 / HC.95 / Lip.28 / Prt.24*  
**Lentejas con verdura**  
**Empanadillas de atún**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Lentils with vegetables  
 Small tuna pie  
 Lettuce salad  
 Seasonal fruit

**8** *KCal.671 / HC.98 / Lip.18 / Prt.30*  
**Sopa de fideos**  
**Carne de ternera guisada con verduras**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Noodle soup  
 Stewed beef with vegetables  
 Seasonal fruit



**9** *KCal.730 / HC.100 / Lip.21 / Prt.36*  
**Fabas estofadas**  
**Salmón con salsa de judías verdes**  
**Yogur**  
 Bean stew  
 Salmon in orange sauce green beans  
 Yogurt

**10** *KCal.727 / HC.100 / Lip.19 / Prt.38*  
**Caracolíllos con tomate**  
**Tortilla francesa**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Pasta with tomato sauce  
 Omelette  
 Lettuce salad  
 Seasonal fruit

**13** *KCal.632 / HC.78 / Lip.23 / Prt.28*  
**Judías verdes con jamón y tomate**  
**Albóndigas de pescado en salsa de pimienta verde**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Flat green beans with tomato and ham  
 Meatballs fish with green pepper  
 Seasonal fruit



**14** *KCal.768 / HC.102 / Lip.23 / Prt.38*  
**Paella mixta**  
**Pavo estofado con verduras**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Mixed "paella"  
 Turkey stew with vegetables  
 Seasonal fruit

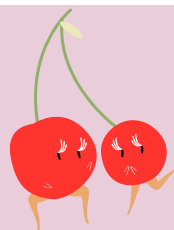
**15** *KCal.617 / HC.93 / Lip.12 / Prt.33*  
**Fabas pintas estofadas**  
**Merluza en salsa marinera con guisantes**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Pinto bean stew  
 Hake in marinara sauce with peas  
 Seasonal fruit

**16** *KCal.675 / HC.77 / Lip.26 / Prt.34*  
**Crema de calabacín**  
**Cabecera de cerdo asada con verduras**  
**Yogur**  
 Creamed courgettes  
 Roasted pork with vegetables  
 Yogurt

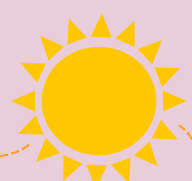
**17** *KCal.740 / HC.100 / Lip.28 / Prt.22*  
**Garbanzos con espinacas**  
**Tortilla de patatas**  
**Ensalada de lechuga**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Chickpeas with spinach  
 Spanish omelette  
 Lettuce salad  
 Seasonal fruit

**20** *KCal.721 / HC.87 / Lip.29 / Prt.28*  
**Sopa de fideos**  
**Lomo a la plancha y patatas**  
**Fruta fresca de temporada**  
 Noodle soup  
 Grilled loin and potatoes  
 Seasonal fruit

**21**  
**menú fin de curso**



**felices vacaciones**





# MENÚ CENA DINNER MENU

Completa con un menú adecuado de cena

Complete with an adequate dinner menu



SI HEMOS COMIDO  
IF YOU HAVE EATEN



PODEMOS CENAR  
WE CAN HAVE DINNER



cereales, legumbres  
cereals, legumes



verduras - vegetables



carne - meat



pescado - fish



huevo - egg



fruta - fruit



lacteo - dairy

hortalizas crudas, legumbres cocidas  
raw vegetables, cooked legumes

cereales cereals

pescado o huevo fish or egg

carne o huevo meat or egg

pescado o carne magra fish or lean meat

lacteo o fruta dairy or fruit

fruta fruit



equilibra  
tu plato

balances  
your dish

Verduras, ensaladas y  
fruta fresca de temporada

Vegetables, salads  
and fresh season fruit



Patatas Potatoes,  
pasta y arroz pasta and rice

50%

Legumbres, pescado,  
carne y huevos  
Legumes, fish,  
meat and eggs

25%

25%

