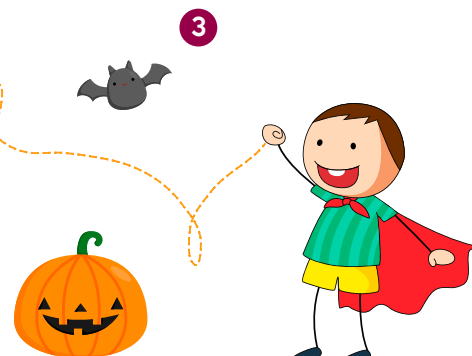


Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
2 KCal.675 / HC.84 / Lip.27 / Prt.24 Puré de calabacín Tortilla de patata con salsa de tomate natural Fruta de temporada Creamed of courgettes soup Spanish omelette Tomato sauce Seasonal fruit	3 KCal.699 / HC.74 / Lip.30 / Prt.33 Crema de verduras Ternera guisada con patatas fritas Yogur natural Cream of vegetable soup Stewed beef with vegetables and fries Yogurt	4 KCal.725 / HC.85 / Lip.33 / Prt.23 Arroz con salsa de tomate natural Bacalao asado con verduras salteadas Fruta de temporada White rice with tomato sauce Hake with green beans and carrot sauce Seasonal fruit	5 KCal.850 / HC.93 / Lip.31 / Prt.49 Sopa de cocido Garbanzos con compango, zanahorias y repollo Fruta de temporada Stew soup Chickpeas with meat, carrots and cauve Seasonal fruit	6 KCal.672 / HC.71 / Lip.33 / Prt.23 Potaje de judías verdes, patata y zanahoria Lubina al horno con verduritas Fruta de temporada Green bean stew Baked cod with vegetables Seasonal fruit
9 KCal.613 / HC.82 / Lip.20 / Prt.26 Guisantes rehogados con jamón Revuelto de tortilla de champiñones Fruta de temporada Green peas with ham Mushroom scrambled eggs Seasonal fruit	10 KCal.650 / HC.81 / Lip.25 / Prt.25 Crema de verduras Salmón al horno con puré de patata Fruta de temporada Cream of vegetable soup Baked salmon Creamy mashed potatoes Seasonal fruit	11 KCal.695 / HC.92 / Lip.23 / Prt.30 Lentejas estofadas con arroz Ensalada mixta Fruta de temporada Lentil with rice stew Salad Seasonal fruit	12 KCal.787 / HC.103 / Lip.27 / Prt.33 Espaguetis con pisto Abadejo al horno con verduritas asadas Macedonia frutas natural Pasta with vegetable sauce Baked pollock Roasted vegetables Salad fruit	
16 KCal.717 / HC.93 / Lip.25 / Prt.30 Crema de espinacas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada Cream of spinach soup Zucchini omelette Seasonal fruit	17 KCal.742 / HC.89 / Lip.22 / Prt.47 Pasta con pisto Lenguado a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pasta with vegetable sauce Grilled sole Tomato and lettuce salad Yogurt	18 KCal.636 / HC.66 / Lip.30 / Prt.25 Menestra de verdura Lomo de cerdo al horno con verduritas y arroz Fruta de temporada Vegetable stew Grilled marinated tenderloin with vegetable stir fry and rice Seasonal fruit	19 KCal.690 / HC.81 / Lip.26 / Prt.33 Alubias pintas estofadas Albóndigas de pescado Fruta de temporada Pinto bean stew Fishball Seasonal fruit	20 KCal.711 / HC.90 / Lip.23 / Prt.36 Potaje de acelgas con zanahoria y patata Pollo al horno con arroz Fruta de temporada Chard stew Baked chicken White rice Seasonal fruit
23 KCal.725 / HC.85 / Lip.33 / Prt.23 Arroz blanco Huevos con tomate Ensalada mixta Fruta de temporada White rice Boiled eggs with tomato sauce and salad Seasonal fruit	24 KCal.692 / HC.86 / Lip.24 / Prt.33 Crema de verduras Chipirones guisados con arroz blanco Yogur natural Cream of vegetable soup Cuttlefish stew White rice Yogurt	25 KCal.769 / HC.79 / Lip.33 / Prt.39 Fabada asturiana con compango Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada "Fabada" black bean stew Tomato and lettuce salad Seasonal fruit	26 KCal.620 / HC.74 / Lip.21 / Prt.33 Crema de calabaza y patata Ternera guisada con verduritas y arroz blanco Fruta de temporada Cream of vegetable soup Stewed beef with vegetables and white rice Seasonal fruit	27 KCal.706 / HC.91 / Lip.23 / Prt.34 Lentejas estofadas Pescadilla al horno con tomate asado Fruta de temporada Lentil stew Baked hake Roasted tomato Seasonal fruit
30 KCal.675 / HC.84 / Lip.27 / Prt.24 Puré de calabacín Tortilla de patata con salsa de tomate natural Fruta de temporada Creamed of courgettes soup Spanish omelette Tomato sauce Seasonal fruit	31 KCal.699 / HC.74 / Lip.30 / Prt.33 Crema de verduras Ternera guisada con patatas fritas Yogur natural Cream of vegetable soup Stewed beef with vegetables and fries Yogurt	CLICA para saber mucho más		

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday



6 KCal.613 / HC.82 / Lip.20 / Prt.26 Guisantes rehogados con jamón Revuelto de tortilla de champiñones Fruta de temporada Green peas with ham Mushroom scrambled eggs Seasonal fruit	7 KCal.650 / HC.81 / Lip.25 / Prt.25 Crema de verduras Salmón al horno con puré de patata Fruta de temporada Cream of vegetable soup Baked salmon Creamy mashed potatoes Seasonal fruit	8 KCal.695 / HC.92 / Lip.23 / Prt.30 Lentejas estofadas con arroz Ensalada mixta Fruta de temporada Lentil with rice stew Salad Seasonal fruit	9 KCal.683 / HC.81 / Lip.23 / Prt.38 Potaje de verduras Pavo guisado con dados de patata Yogur natural Vegetable stew Turkey stew with vegetables and potatoes Seasonal fruit	10 KCal.787 / HC.103 / Lip.27 / Prt.33 Espaguetis con pisto Abadejo al horno con verduritas asadas Macedonia frutas natural Pasta with vegetable sauce Baked pollock Roasted vegetables Salad fruit
--	--	--	--	--

13 KCal.717 / HC.93 / Lip.25 / Prt.30 Crema de espinacas Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada Cream of spinach soup Zucchini omelette Seasonal fruit	14 KCal.742 / HC.89 / Lip.22 / Prt.47 Pasta con pisto Lenguado a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural Pasta with vegetable sauce Grilled sole Tomato and lettuce salad Yogurt	15 KCal.636 / HC.66 / Lip.30 / Prt.25 Menestra de verdura Lomo de cerdo al horno con verduritas y arroz Fruta de temporada Vegetable stew Grilled marinated tenderloin with vegetable stir fry and rice Seasonal fruit	16 KCal.690 / HC.81 / Lip.26 / Prt.33 Alubias pintas estofadas Albóndigas de pescado Fruta de temporada Pinto bean stew Fishball Seasonal fruit	17 KCal.711 / HC.90 / Lip.23 / Prt.36 Potaje de acelgas con zanahoria y patata Pollo al horno con arroz Fruta de temporada Chard stew Baked chicken White rice Seasonal fruit
---	---	--	---	--

20 KCal.725 / HC.85 / Lip.33 / Prt.23 Arroz blanco Huevos con tomate Ensalada mixta Fruta de temporada White rice Boiled eggs with tomato sauce and salad Seasonal fruit	21 KCal.692 / HC.86 / Lip.24 / Prt.33 Crema de verduras Chipirones guisados con arroz blanco Yogur natural Cream of vegetable soup Cuttlefish stew White rice Yogurt	22 KCal.769 / HC.79 / Lip.33 / Prt.39 Fabada asturiana con compango Ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada "Fabada" black bean stew Tomato and lettuce salad Seasonal fruit	23 KCal.620 / HC.74 / Lip.21 / Prt.33 Crema de calabaza y patata Ternera guisada con verduritas y arroz blanco Fruta de temporada Cream of vegetable soup Stewed beef with vegetables and white rice Seasonal fruit	24 KCal.706 / HC.91 / Lip.23 / Prt.34 Lentejas estofadas Pescadilla al horno con tomate asado Fruta de temporada Lentil stew Baked hake Roasted tomato Seasonal fruit
--	---	--	---	--

27 KCal.675 / HC.84 / Lip.27 / Prt.24 Puré de calabacín Tortilla de patata con salsa de tomate natural Fruta de temporada Creamed of courgettes soup Spanish omelette Tomato sauce Seasonal fruit	28 KCal.699 / HC.74 / Lip.30 / Prt.33 Crema de verduras Ternera guisada con patatas fritas Yogur natural Cream of vegetable soup Stewed beef with vegetables and fries Yogurt	29 KCal.725 / HC.85 / Lip.33 / Prt.23 Arroz con salsa de tomate natural Bacalao asado con verduras salteadas Fruta de temporada White rice with tomato sauce Hake with green beans and carrot sauce Seasonal fruit	30 KCal.850 / HC.93 / Lip.31 / Prt.49 Sopa de cocido Garbanzos con compango, zanahorias y repollo Fruta de temporada Stew soup Chickpeas with meat, carrots and cauve 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
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



- 6** Kcal.672 / HC.71 / Lip.33 / Prt.23
- Potaje de judías verdes, patata y zanahoria
Lubina al horno con verduras
Fruta de temporada
- Green bean stew
Baked cod with vegetables
Seasonal fruit

4 Kcal.613 / HC.82 / Lip.20 / Prt.26

Guisantes rehogados con jamón
Revuelto de tortilla de champiñones
Fruta de temporada

Green peas with ham
Mushroom scrambled eggs
Seasonal fruit

5 Kcal.650 / HC.81 / Lip.25 / Prt.25

Crema de verduras
Salmón al horno con puré de patata
Fruta de temporada

Cream of vegetable soup
Baked salmon
Creamy mashed potatoes
Seasonal fruit

6

7

8 *festivos*

13 Kcal.717 / HC.93 / Lip.25 / Prt.30

Crema de espinacas
Tortilla de patata y calabacín
Fruta de temporada

Cream of spinach soup
Zucchini omelette
Seasonal fruit

14 Kcal.742 / HC.89 / Lip.22 / Prt.47

Pasta con pisto
Lenguado a la plancha
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur natural

Pasta with vegetable sauce
Grilled sole
Tomato and lettuce salad
Yogurt

15 Kcal.636 / HC.66 / Lip.30 / Prt.25

Menestra de verdura
Lomo de cerdo al horno con verduritas y arroz
Fruta de temporada

Vegetable stew
Grilled marinated tenderloin with vegetable stir fry and rice
Seasonal fruit

16 Kcal.690 / HC.81 / Lip.26 / Prt.33

Alubias pintas estofadas
Albóndigas de pescado
Fruta de temporada

Pinto bean stew
Fishball
Seasonal fruit

17 Kcal.711 / HC.90 / Lip.23 / Prt.36

Potaje de acelgas con zanahoria y patata
Pollo al horno con arroz
Fruta de temporada

Chard stew
Baked chicken
White rice
Seasonal fruit

20 Kcal.725 / HC.85 / Lip.33 / Prt.23

Arroz blanco
Huevos con tomate
Ensalada mixta
Fruta de temporada

White rice
Boiled eggs with tomato sauce and salad
Seasonal fruit

21 Kcal.692 / HC.86 / Lip.24 / Prt.33

Crema de verduras
Chipirones guisados con arroz blanco
Yogur natural

Cream of vegetable soup
Cuttlefish stew
White rice
Yogurt

22 Kcal.769 / HC.79 / Lip.33 / Prt.39

Fabada asturiana con compango
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

"Fabada" black bean stew
Tomato and lettuce salad
Seasonal fruit

23 Kcal.620 / HC.74 / Lip.21 / Prt.33

Crema de calabaza y patata
Ternera guisada con verduritas y arroz blanco
Fruta de temporada

Cream of vegetable soup
Stewed beef with vegetables and white rice
Seasonal fruit

24 Kcal.706 / HC.91 / Lip.23 / Prt.34

Lentejas estofadas
Pescadilla al horno con tomate asado
Fruta de temporada

Lentil stew
Baked hake
Roasted tomato
Seasonal fruit



Felices Fiestas

