

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
<h3>vacaciones</h3>		3 E 488 / G 6 / Col.66 / IPL.16 HC.42 / Fib.28 / P 209 / Sal 2 Crema de zanahorias Escalope de pollo con champiñones Fruta en almíbar Carrot cream Chicken escalope with mushrooms Fruit in syrup	4 E 729 / G 35 / Col.97 / IPL.12 HC.58 / Fib.52 / P 65 / Sal 2 Macarrones con tomate Bacalao en salsa verde Yogur natural Pasta with tomato Cod in green sauce Natural yogurt	5 E 671 / G 18 / Col.231 / IPL.18 HC.59 / Fib.45 / P 314 / Sal 2 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con salsa de tomate Fruta del tiempo Chickpeas with pumpkin Spanish omelette with tomato sauce Fruit

8 Menestra de verduras Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo Mixed vegetables Boiled eggs with tomato and sausages Fruit	9 Alubias pintas guisadas Merluza en salsa roja Yogur natural Stewed pinto beans Hake in red sauce Natural yogurt	10 Macarrones con boloñesa vegetal Lomo sajonia en salsa de manzana Fruta del tiempo Macaroni with vegetable Bolognese Saxony loin in apple sauce Fruit	11 Lentejas con calabacín Varitas de pescado con lechuga Yogur de sabores Lentils with zucchini Fish sticks with lettuce Fruit	12 Patatas a la riojana Ragout de pavo con verduras Fruta del tiempo Rioja style potatoes Stewed turkey with vegetables Fruit
---	--	--	---	--

15 E 636 / G 25 / Col.70 / IPL.16 HC.78 / Fib.7 / P 36 / Sal 4 Judías verdes salteadas Merluza a la marinera Yogur de sabores Pumpkin cream Stew broth: chickpeas with stew meat Yogurt	16 E 755 / G 30 / Col.128 / IPL.17 HC.69 / Fib.22 / P 65 / Sal 1 Sopa de fideos Cocido completo: garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Noodle soup Stew broth: chickpeas with stew meat Fruit	17 E 429 / G 10 / Col.49 / IPL.14 HC.49 / Fib.23 / P 241 / Sal 1 Crema de calabaza Pechuga de pollo al ajillo Yogur natural Pumpkin cream Garlic chicken breast Natural yogurt	18 E 674 / G 24 / Col.48 / IPL.14 HC.53 / Fib.19 / P 229 / Sal 2 Arroz con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo Rice with vegetables Hake in tomato sauce Fruit	19 E 730 / G 14 / Col.245 / IPL.16 HC.80 / Fib.8 / P 35 / Sal 2 Alubias blancas a la hortelana Tortilla de patata y chorizo con lechuga Yogur de sabores White beans with vegetables Spanish omelette with red sausage and lettuce Yogurt
---	--	--	--	---

<h3>fiesta</h3>		24 E 748 / G 32 / Col.159 / IPL.31 HC.66 / Fib.5 / P 60 / Sal 16 Caracolillos con tomate San jacobos con lechuga Yogur de sabores Shell pasta with tomato Breaded ham and cheese with lettuce Yogurt	25 E 572 / G 25 / Col.23 / IPL.14 HC.59 / Fib.54 / P 314 / Sal 2 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Chickpeas with pumpkin Spanish omelette with lettuce Fruit	26 E 468 / G 12 / Col.55 / IPL.14 HC.44 / Fib.30 / P 205 / Sal 2 Puré de la huerta Lomo adobado horneado con champiñones Fruta del tiempo Vegetable cream Roast marinated tenderloin with mushrooms Fruit
-----------------	--	--	--	---

29 E 554 / G 22 / Col.59 / IPL.16 HC.52 / Fib.17 / P 32 / Sal 3 Menestra de verduras Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur natural Mixed vegetables Sausages with sauce with peppers Natural yogurt	30 E 690 / G 25 / Col.137 / IPL.17 HC.77 / Fib.7 / P 47 / Sal 2 Arroz a la milanese Pollo asado al limón Fruta del tiempo Milanese rice Roast chicken lemon 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