

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

Vuelta al cole



7 E 586 / G 19 / Col.53 / IPL.16
HC.79 / Fib.5 / P 31 / Sal 3

Espaguetis con tomate y orégano
Albóndigas mixtas a la campesina
Fruta en almíbar

Spaghetti with tomato sauce and oregano
Mixed meatballs in vegetables sauce
Fruit in syrup

8 E 476 / G 20 / Col.31 / IPL.18
HC.59 / Fib.17 / P 25 / Sal 3

Judías verdes salteadas
Tortilla de patata con lechuga
Yogur natural

Sautéed green beans
Spanish omelette with lettuce
Natural yogurt

11 E 558 / G 8 / Col.140 / IPL.12
HC.86 / Fib.10 / P 50 / Sal 2

Lentejas con zanahoria
Merluza en salsa americana
Fruta del tiempo

Lentils with carrots
Hake with American sauce
Fruit

12 E 504 / G 14 / Col.149 / IPL.20
HC.59 / Fib.8 / P 43 / Sal 2

Crema de calabacín
Pollo asado al limón
Yogur de sabores

Zucchini cream
Roast chicken lemon
Yogurt

13 E 523 / G 20 / Col.150 / IPL.14
HC.60 / Fib.18 / P 33 / Sal 1

Arroz blanco con tomate
Medallón de pescado en salsa verde
Fruta del tiempo

White rice with tomato
Fish medallion in green sauce
Fruit

14 E 584 / G 19 / Col.50 / IPL.16
HC.65 / Fib.38 / P 47 / Sal 2

Alubias pintas guisadas
Tortilla de patata y chorizo con lechuga
Yogur natural

Stewed pinto beans
Spanish omelette with red sausage and lettuce
Natural yogurt

15 E 456 / G 11 / Col.57 / IPL.14
HC.48 / Fib.19 / P 42 / Sal 2

Menestra de verduras
Lomo adobado horneado con pimientos
Fruta del tiempo

Mixed vegetables
Roast marinated tenderloin with peppers
Fruit

18 E 495 / G 12 / Col.71 / IPL.22
HC.49 / Fib.9 / P 59 / Sal 2

Crema de calabaza y zanahoria
Escalope de pollo con verduras
Yogur natural

Pumpkin and carrots cream
Chicken escalope
Natural yogurt

19 E 558 / G 23 / Col.100 / IPL.12
HC.67 / Fib.9 / P 50 / Sal 1

Cocido completo: garbanzos con sacramentos
Fruta del tiempo

Stew broth: chickpeas with stew meat
Fruit

20 E 582 / G 20 / Col.67 / IPL.14
HC.73 / Fib.42 / P 45 / Sal 1

Patatas guisadas
Bacalao a la riojana
Fruta del tiempo

Stewed potatoes
Cod in Riojana sauce
Fruit

21 E 551 / G 15 / Col.23 / IPL.13
HC.99 / Fib.18 / P 25 / Sal 2

Coditos con tomate
Tortilla de patata con lechuga
Yogur de sabores

Elbows pasta with tomato
Spanish omelette with lettuce
Yogurt

22 E 569 / G 16 / Col.49 / IPL.19
HC.68 / Fib.23 / P 40 / Sal 1

Alubias blancas con calabaza
Merluza en salsa de verduras
Fruta del tiempo

Stewed white beans with pumpkin
Hake in vegetables sauce
Fruit

25 E 568 / G 24 / Col.34 / IPL.20
HC.74 / Fib.24 / P 22 / Sal 3

Judías verdes con sofrito de tomate
San jacobos con lechuga
Fruta del tiempo

Green beans with tomato sauce
Breaded ham and cheese with lettuce
Fruit

26 E 603 / G 28 / Col.58 / IPL.17
HC.56 / Fib.37 / P 346 / Sal 2

Lentejas con calabacín
Albóndigas de pescado a la jardinera
Yogur natural

Lentils with zucchini
Fish meatballs in vegetable sauce
Natural yogurt

27 E 500 / G 17 / Col.79 / IPL.18
HC.71 / Fib.28 / P 53 / Sal 2

Sopa de fideos
Estofado de cerdo con patatas dado
Fruta del tiempo

Noodle soup
Pork stew with diced potatoes
Fruit

28 E 588 / G 21 / Col.80 / IPL.13
HC.52 / Fib.39 / P 60 / Sal 1

Alubias pintas con verduras
Merluza en salsa roja
Fruta del tiempo

Pinto beans with vegetables
Hake in red sauce
Fruit

29 E 598 / G 30 / Col.14 / IPL.18
HC.60 / Fib.84 / P 80 / Sal 2

Arroz salteado con verduras y pollo y ensalada de lechuga
Yogur de sabores

Vegetables paella with chicken and lettuce
Yogurt



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

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
2 E 518 / G 17 / Col.28 / IPL.17 HC.55 / Fib.38 / P 196 / Sal 3 Puré de la huerta Tortilla de patata con lechuga Yogur natural Vegetable cream Spanish omelette with lettuce Natural yogurt	3 E 552 / G 23 / Col.55 / IPL.18 HC.48 / Fib.43 / P 326 / Sal 1 Garbanzos con calabaza Lomo adobado horneado con champiñones Fruta del tiempo Chickpeas with pumpkin Roast marinated loin with mushrooms Fruit	4 E 579 / G 33 / Col.92 / IPL.10 HC.58 / Fib.55 / P 62 / Sal 2 Macarrones con tomate Bacalao en salsa verde Fruta del tiempo Pasta with tomato Cod in green sauce Fruit	5 E 549 / G 17 / Col.69 / IPL.17 HC.59 / Fib.17 / P 36 / Sal 3 Menestra de verduras Albóndigas mixtas a la campesina Yogur de sabores Mixed vegetables Mixed meatballs in vegetables sauce Yogurt	6 E 588 / G 18 / Col.80 / IPL.18 HC.78 / Fib.24 / P 246 / Sal 1 Alubias blancas a la hortelana Merluza en salsa marinera Fruta del tiempo White beans with vegetables Hake in sea style sauce Fruit
9 E 649 / G 23 / Col.69 / IPL.17 HC.57 / Fib.15 / P 282 / Sal 2 Arroz con verduras Ragout de pavo guisado con verduras Yogur natural Rice with vegetables Stewed turkey with vegetables Natural yogurt	10 E 450 / G 8 / Col.45 / IPL.17 HC.70 / Fib.12 / P 21 / Sal 1 Crema de calabacín Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo Zucchini cream Spanish omelette with red sausage and lettuce Fruit	11 E 648 / G 21 / Col.159 / IPL.16 HC.97 / Fib.13 / P 62 / Sal 2 Lentejas con zanahoria Merluza a la romana con lechuga Yogur de sabores Lentils with carrots Hake in batter with lettuce Yogurt	12 13  el pilar	
16 E 515 / G 22 / Col.40 / IPL.22 HC.63 / Fib.27 / P 28 / Sal 3 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores Green beans with tomato sauce Spanish omelette with lettuce Yogurt	17 E 467 / G 13 / Col.69 / IPL.15 HC.60 / Fib.17 / P 46 / Sal 2 Sopa de fideos Filete de jamón de cerdo empanado Fruta del tiempo Noodle soup Breaded pork steak Fruit	18 E 549 / G 25 / Col.53 / IPL.11 HC.64 / Fib.42 / P 61 / Sal 1 Alubias pintas guisadas Bacalao a la riojana Fruta del tiempo Stewed pinto beans Cod in Riojana sauce Fruit	19 E 588 / G 12 / Col.140 / IPL.13 HC.87 / Fib.11 / P 28 / Sal 3 Espaguetis con pisto Pollo asado al romero Yogur natural Spaghetti with ratatouille Rosemary roast chicken Natural yogurt	20 E 640 / G 23 / Col.67 / IPL.16 HC.74 / Fib.12 / P 45 / Sal 2 Garbanzos con verduras Albóndigas de pescado a la jardinera Fruta del tiempo Chickpeas with vegetables Fish meatballs in vegetable sauce Fruit
23 E 547 / G 17 / Col.33 / IPL.14 HC.67 / Fib.26 / P 46 / Sal 2 Crema de calabaza San jacobos con lechuga Yogur de sabores Pumpkin cream Breaded ham and cheese with lettuce Natural yogurt	24 E 555 / G 19 / Col.45 / IPL.13 HC.66 / Fib.42 / P 336 / Sal 1 Lentejas con calabacín Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo Lentils with zucchini Spanish omelette with red sausage and lettuce Fruit	25 E 556 / G 26 / Col.83 / IPL.23 HC.65 / Fib.28 / P 274 / Sal 2 Patatas a la riojana Medallón de pescado en salsa americana Fruta del tiempo Rioja style potatoes Fish medallion in American sauce Fruit	26 E 617 / G 16 / Col.121 / IPL.14 HC.75 / Fib.5 / P 52 / Sal 1 Alubias blancas guisadas Pechuga de pollo con champiñones Fruta del tiempo White beans stew Chicken breast with mushrooms Fruit	27 E 572 / G 25 / Col.186 / IPL.15 HC.71 / Fib.17 / P 242 / Sal 1 Arroz blanco con tomate Merluza en salsa de verduras Yogur natural White rice with tomato Hake in vegetables sauce Natural yogurt
30 E 506 / G 15 / Col.30 / IPL.18 HC.59 / Fib.27 / P 26 / Sal 3 Menestra de verduras Tortilla de patata con lechuga Yogur natural Mixed vegetables Spanish omelette with lettuce Natural yogurt	31 E 558 / G 23 / Col.100 / IPL.12 HC.67 / Fib.9 / P 50 / Sal 1 Cocido completo: garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Stew broth: chickpeas with stew meat Fruit	 CLICA para saber mucho más el con sejo tempo rada despil farro las cenas		

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

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



6 E 531 / G 35 / Col.127 / IPL.17 HC.45 / Fib.11 / P 197 / Sal 2 Crema de zanahorias Lomo sajonia al horno con champiñones Fruta del tiempo Carrot cream Baked Saxony loin with mushrooms Fruit	7 E 552 / G 29 / Col.145 / IPL.14 HC.61 / Fib.46 / P 356 / Sal 2 Lentejas estofadas Merluza a la romana con lechuga Fruta del tiempo Lentils with vegetables Hake in batter with lettuce Fruit	8 E 611 / G 14 / Col.61 / IPL.19 HC.82 / Fib.61 / P 28 / Sal 2 Arroz a la milanese Pechuga de pollo en salsa de naranja Yogur natural Milanese rice Chicken breast in orange sauce Natural yogurt	9 E 654 / G 24 / Col.92 / IPL.13 HC.63 / Fib.8 / P 55 / Sal 1 Alubias blancas con zanahorias Bacalao en salsa verde Fruta del tiempo White beans with carrots Cod in green sauce Fruit	10 E 511 / G 18 / Col.245 / IPL.19 HC.52 / Fib.17 / P 29 / Sal 3 Menestra de verduras Huevos cocidos con salchichas Lácteo Mixed vegetables Boiled eggs and sausages Dairy
13 E 626 / G 19 / Col.149 / IPL.15 HC.74 / Fib.7 / P 51 / Sal 2 Coliflor con patatas Pollo asado al limón Yogur de sabores Cauliflower with potatoes Roast chicken lemon Yogurt	14 E 622 / G 17 / Col.59 / IPL.15 HC.84 / Fib.13 / P 38 / Sal 1 Garbanzos con verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo Chickpeas with vegetables Spanish omelette with red sausage and lettuce Fruit	15 E 593 / G 16 / Col.84 / IPL.12 HC.98 / Fib.9 / P 54 / Sal 3 Macarrones con boloñesa vegetal Merluza en salsa roja Fruta del tiempo Macaroni with vegetable Bolognese Hake in red sauce Fruit	16 E 612 / G 20 / Col.71 / IPL.20 HC.61 / Fib.38 / P 37 / Sal 2 Patatas estofadas Estofado de cerdo con champiñones Yogur natural Stewed potatoes Pork stew with mushrooms Natural yogurt	17 E 593 / G 24 / Col.48 / IPL.12 HC.60 / Fib.49 / P 233 / Sal 1 Alubias pintas guisadas Medallón de merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo Stewed pinto beans Hake in vegetables sauce Fruit
20 E 606 / G 34 / Col.76 / IPL.13 HC.50 / Fib.15 / P 33 / Sal 3 Lentejas con calabaza Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Lentils with pumpkin Spanish omelette with lettuce Fruit	21 E 503 / G 22 / Col.154 / IPL.10 HC.74 / Fib.8 / P 39 / Sal 1 Arroz blanco con tomate Bacalao a la riojana Fruta del tiempo White rice with tomato Cod in Riojana sauce Fruit	22 E 541 / G 13 / Col.81 / IPL.22 HC.61 / Fib.15 / P 58 / Sal 2 Sopa de fideos Lomo adobado horneado con patata panadera Yogur de sabores Noodle soup Roast marinated tenderloin with potatoes Yogurt	23 E 615 / G 21 / Col.80 / IPL.15 HC.76 / Fib.25 / P 255 / Sal 1 Alubias blancas con puerros Merluza en salsa marinera Fruta del tiempo White beans with leeks Hake in sea style sauce Fruit	24 E 498 / G 16 / Col.58 / IPL.21 HC.61 / Fib.8 / P 31 / Sal 4 Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la campesina Yogur natural Zucchini cream Mixed meatballs in vegetables sauce Natural yogurt
27 E 542 / G 17 / Col.35 / IPL.17 HC.66 / Fib.9 / P 31 / Sal 3 Judías verdes salteadas San jacobos con lechuga Yogur de sabores Sautéed green beans Breaded ham and cheese with lettuce Yogurt	28 E 553 / G 16 / Col.45 / IPL.13 HC.65 / Fib.41 / P 335 / Sal 2 Alubias pintas con zanahorias Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo Stewed pinto beans with carrots Spanish omelette with red sausage and lettuce Fruit	29 E 560 / G 14 / Col.140 / IPL.23 HC.73 / Fib.55 / P 561 / Sal 3 Espaguetis con tomate y calabacín Merluza en salsa americana Fruta del tiempo Spaghetti with tomato and zucchini Hake with American sauce Fruit	30 E 558 / G 23 / Col.100 / IPL.12 HC.67 / Fib.9 / P 50 / Sal 1 Cocido completo: garbanzos con sacramentos Fruta del tiempo Stew broth: chickpeas with stew meat 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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday



- 1** E 488 / G 19 / Col.58 / IPL.21
HC.56 / Fib.9 / P 50 / Sal 3
- Crema de calabaza y zanahoria**
Albóndigas de pescado a la jardinera
Yogur natural
- Pumpkin and carrots cream
Fish meatballs in vegetable sauce
Natural yogurt

- 4** E 582 / G 19 / Col.72 / IPL.15
HC.90 / Fib.42 / P 43 / Sal 2
- Patatas guisadas**
Filete de cerdo con pimientos
Fruta del tiempo
- Stewed potatoes
Pork steak with peppers
Fruit

- 5** E 596 / G 29 / Col.28 / IPL.17
HC.59 / Fib.48 / P 339 / Sal 2
- Lentejas con calabacín**
Tortilla de patata con lechuga
Yogur natural
- Lentils with zucchini
Spanish omelette with lettuce
Natural yogurt



- 8** *festivos*
-

- 11** E 566 / G 17 / Col.67 / IPL.19
HC.49 / Fib.28 / P 207 / Sal 3
- Puré de la huerta**
Hamburguesa mixta en salsa de cebolla
Yogur de sabores
- Vegetable cream
Hamburger in onion sauce
Yogurt

- 12** E 607 / G 20 / Col.145 / IPL.19
HC.79 / Fib.16 / P 49 / Sal 15
- Alubias blancas con calabaza**
Merluza a la romana con lechuga
Fruta del tiempo
- Stewed white beans with pumpkin
Hake in batter with lettuce
Fruit

- 13** E 537 / G 23 / Col.73 / IPL.25
HC.53 / Fib.17 / P 41 / Sal 2
- Judías verdes con sofrito de tomate**
Escalope de pollo guisado con verduras
Lácteo
- Green beans with tomato sauce
Stewed chicken with vegetables
Dairy

- 14** E 551 / G 15 / Col.23 / IPL.13
HC.99 / Fib.18 / P 25 / Sal 2
- Coditos con tomate**
Tortilla de patata con lechuga
Fruta del tiempo
- Elbows pasta with tomato sauce
Spanish omelette with lettuce
Fruit

- 15** E 591 / G 13 / Col.48 / IPL.12
HC.87 / Fib.16 / P 51 / Sal 1
- Lentejas con zanahoria**
Medallón de pescado en salsa de tomate
Fruta del tiempo
- Lentils with carrots
Fish medallion in tomato sauce
Fruit

- 18** E 626 / G 32 / Col.58 / IPL.25
HC.54 / Fib.8 / P 34 / Sal 4
- Crema de calabacín**
Albóndigas mixtas en salsa jardinera
Yogur natural
- Zucchini cream
Meatballs in vegetables sauce
Natural yogurt

- 19** E 588 / G 25 / Col.80 / IPL.12
HC.61 / Fib.54 / P 261 / Sal 1
- Alubias pintas guisadas**
Merluza en salsa de verduras
Fruta del tiempo
- Stewed pinto beans
Hake in vegetables sauce
Fruit

- 20** E 441 / G 6 / Col.48 / IPL.17
HC.71 / Fib.19 / P 34 / Sal 2
- Sopa de fideos**
Tortilla de patata y chorizo con lechuga
Fruta del tiempo
- Noodle soup
Spanish omelette with red sausage and lettuce
Fruit

- 21** E 588 / G 25 / Col.105 / IPL.15
HC.67 / Fib.6 / P 53 / Sal 1
- Cocido completo: garbanzos con sacramentos**
Fruta del tiempo
- Stew broth: chickpeas with stew meat
Fruit

- 22** E 554 / G 25 / Col.245 / IPL.18
HC.60 / Fib.5 / P 32 / Sal 2
- Arroz con salchichas con ensalada de lechuga**
Yogur de sabores
- Rice with sausages with lettuce
Yogurt



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