

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

<p>3 E 642 / G 20 / Col.66 / IPL.19 HC.44 / Fib.8 / P 52 / Sal 2</p> <p>Arroz con verduras Filete de jamón de cerdo empanado Fruta del tiempo</p> <p>Rice with vegetables Breaded pork steak Fruit</p>	<p>4 E 579 / G 24 / Col.53 / IPL.11 HC.58 / Fib.41 / P 40 / Sal 2</p> <p>Garbanzos guisados Albóndigas de merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo</p> <p>Stewed chickpeas Fish meatballs in tomato sauce Fruit</p>	<p>5 E 522 / G 24 / Col.45 / IPL.17 HC.61 / Fib.20 / P 42 / Sal 3</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria Tortilla de patata con lechuga Helado</p> <p>Pumpkin and carrots cream Spanish omelette with lettuce Ice cream</p>	<p>6 E 576 / G 22 / Col.136 / IPL.17 HC.78 / Fib.12 / P 213 / Sal 2</p> <p>Alubias blancas a la hortelana Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>White beans with vegetables Breaded dab with lettuce Fruit</p>	<p>7 E 543 / G 19 / Col.75 / IPL.17 HC.66 / Fib.18 / P 26 / Sal 2</p> <p>Menestra de verduras Ragout de pavo guisado con patata dado Yogur natural</p> <p>Mixed vegetables Stewed turkey with potatoes Natural yogurt</p>
<p>10 E 718 / G 32 / Col.246 / IPL.15 HC.76 / Fib.10 / P 50 / Sal 3</p> <p>Lentejas a la castellana Huevos cocidos en salsa de tomate Yogur natural</p> <p>Castellana style lentils Boiled eggs with tomato sauce Natural yogurt</p>	<p>11 E 718 / G 26 / Col.145 / IPL.19 HC.111 / Fib.8 / P 30 / Sal 5</p> <p>Coditos con tomate San marino con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Elbows pasta with tomato Hake cordon bleu with lettuce Fruit</p>	<p>12 E 627 / G 28 / Col.76 / IPL.13 HC.65 / Fib.50 / P 354 / Sal 2</p> <p>Alubias pintas con zanahorias Lomo sajonia en salsa de manzana Fruta del tiempo</p> <p>Stewed pinto beans with carrots Saxony loin in apple sauce Fruit</p>	<p>13 E 571 / G 28 / Col.80 / IPL.11 HC.59 / Fib.45 / P 38 / Sal 1</p> <p>Patatas guisadas Salmón en salsa de de verduras Fruta del tiempo</p> <p>Stewed potatoes Salmon with vegetable sauce Fruit</p>	<p>14 E 494 / G 13 / Col.80 / IPL.18 HC.61 / Fib.16 / P 29 / Sal 3</p> <p>Crema de calabacín Pechuga de pollo en salsa con lechuga Yogur de sabores</p> <p>Zucchini cream Chicken breast in sauce with lettuce Yogurt</p>
<p>17 E 547 / G 17 / Col.81 / IPL.17 HC.41 / Fib.17 / P 46 / Sal 3</p> <p>Sopa de fideos Filete ruso en salsa de cebolla Fruta del tiempo</p> <p>Noodle soup Hamburger in onion sauce Fruit</p>	<p>18 E 627 / G 28 / Col.85 / IPL.16 HC.63 / Fib.53 / P 258 / Sal 2</p> <p>Garbanzos estofados Merluza en salsa de verduras Yogur natural</p> <p>Stewed chickpeas Hake in vegetables sauce Natural yogurt</p>	<p>19 E 542 / G 16 / Col.66 / IPL.12 HC.55 / Fib.9 / P 40 / Sal 2</p> <p>Judías verdes con sofrito de tomate Escalope de pollo con champiñones Fruta del tiempo</p> <p>Green beans with tomato sauce Chicken escalope with mushrooms Fruit</p>	<p>20 E 566 / G 26 / Col.23 / IPL.12 HC.59 / Fib.51 / P 336 / Sal 2</p> <p>Lentejas con calabacín Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Lentils with zucchini Spanish omelette with lettuce Fruit</p>	<p>21 E 636 / G 34 / Col.175 / IPL.12 HC.62 / Fib.3 / P 30 / Sal 2</p> <p>Arroz blanco con tomate Salchichas en salsa Helado</p> <p>White rice with tomato sauce Sausages with sauce Ice cream</p>



vacaciones

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