



ausolan

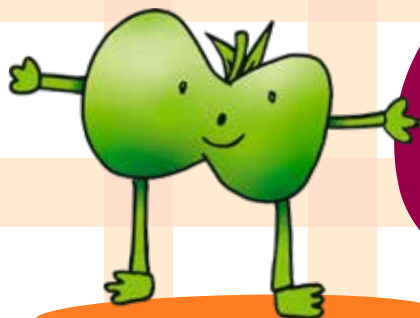
MENÚ ESCOLAR

Curso 21-22
1er trimestre

1C_TCRG



AÑO DE
LA ALIMENTACIÓN
SOSTENIBLE Y AÑO
INTERNACIONAL
DE FRUTAS Y
VERDURAS



Haz pequeños cambios para mejorar la calidad de los azúcares y hidratos de carbono de tus comidas: **substituye el zumo de naranja por una pieza entera de fruta o macedonia**. Aprovecha la fruta madura para endulzar de forma natural tus recetas. Prueba a hacer galletas caseras

come sano



Para incorporar azúcares complejos de forma sencilla cámbiate al **pan integral o de cereales y semillas para el bocadillo del desayuno**, substituye el zumo de fruta industrial por un vaso de leche o una pieza de fruta. **Aumenta el consumo de legumbres y verduras** de forma creativa por ejemplo en forma de hamburguesa. Introduce también la **pasta y el arroz integrales** a sus recetas

Los **cereales integrales y las legumbres** nos aportan una gran cantidad de fibra. Además son una muy buena fuente de **proteína vegetal**. Nuestra gastronomía nos ofrece sabrosos y variados platos con lentejas, garbanzos y alubias

Verduras

Las **frutas y verduras** son la principal **fuerza de vitaminas y minerales**. Anime a comerlos todos los días de una manera variada y divertida

Whole **cereals and vegetables** give us a large amount of fiber. Also they are a very good source of **plant protein**. Our cuisine offers us tasty and various dishes with lentils, chickpeas and beans

YEAR
OF SUSTAINABLE
FOOD AND
INTERNATIONAL YEAR
OF FRUITS AND
VEGETABLES

Los **carbohidratos** o azúcares son esenciales para nuestras células. **Podemos dividirlos en azúcares simples y azúcares complejos**. Los simples se encuentran en pastelería industrial. Se absorben rápidamente y en poco tiempo tendremos hambre de nuevo. Los complejos contienen fibra y se absorben lentamente por lo que tenemos la sensación saciedad por más tiempo. Los encontramos en **legumbres, verduras, cereales de trigo y tubérculos**, como las patatas.

eat healthy

Fruits and vegetables are the main source of **vitamins and minerals**. Encourage yourself to eat them every day in a varied and fun way

Make small changes to improve the quality of the sugars and carbon hydrates in your meals: **substitute the orange juice for a whole piece of fruit**. Take advantage of ripe fruit to naturally sweeten your recipes. Try making homemade cookies

Carbohydrates or sugars are essential for our cells. **We can divide them into simple and complex**. The simple ones are found in industrial pastry. They are absorbed quickly and in a short time we will be hungry again. Complexes contain fiber and are absorbed slowly so we have the feeling full for longer. We find them in **vegetables, whole cereals and tubers**, such as potatoes.

To add complex sugars easily switch to whole **bread or cereals and seeds for your breakfast snack**, substitute the industrial fruit juice with a glass of milk or a piece of fruit. **Increase the consumption of vegetables** and vegetables creatively for example in the form of a burger. Also introduce **brown pasta and rice** to your recipes

legumes



Vegetables



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

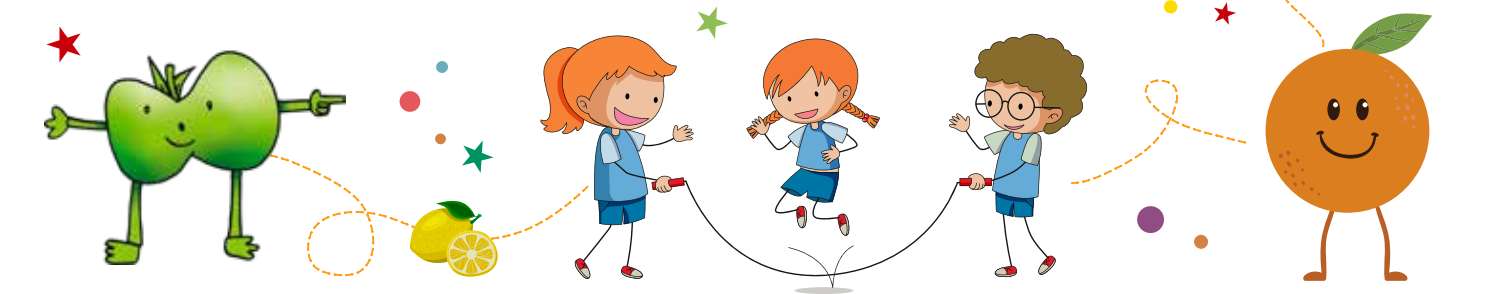


<p>7 <small>KCal.784 / HC.105 / Lip.23 / Prot.39</small></p> <p>Cocido lebaniego</p> <p>Gallineta en salsa con judía verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Chickpea stew</p> <p>Baked steak scorpionfish</p> <p>Green beans and carrot sauce</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p>8 <small>KCal.741 / HC.93 / Lip.26 / Prot.34</small></p> <p>Pure de zanahoria</p> <p>Hamburguesa al horno patatas asadas Ensalada variada</p> <p>Yogur</p> <p>Cream of carrot soup</p> <p>Grilled hamburger</p> <p>Roast potatoes and salad</p> <p>Yogurt</p>	<p>9 <small>KCal.699 / HC.101 / Lip.13 / Prot.45</small></p> <p>Lentejas a la hortelana ecológicas</p> <p>Merluza en salsa de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Ecological vegetable lentil stew</p> <p>Baked hake with zucchini sauce</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p>10 <small>KCal.775 / HC.98 / Lip.26 / Prot.37</small></p> <p>Judías verdes con jamón y tomate</p> <p>Tortilla de patatas Ensalada primavera</p> <p>Yogur</p> <p>Green beans with ham and tomato</p> <p>Spanish omelette</p> <p>Salad</p> <p>Yogurt</p>
--	---	--	--

<p>13 <small>KCal.708 / HC.92 / Lip.22 / Prot.35</small></p> <p>Patatas con costilla</p> <p>Merluza en salsa marinera con guisantes</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Potato and pork rib stew</p> <p>Hake sauce with peas "marinera"</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p>14 <small>KCal.784 / HC.105 / Lip.23 / Prot.39</small></p> <p>Caracolillos con salsa de tomate y queso</p> <p>Alitas de pollo al ajillo Salteado de zanahoria</p> <p>Natillas</p> <p>Cheesy pasta with tomato sauce</p> <p>Chicken wings with garlic</p> <p>Roasted carrot</p> <p>Custard</p>	<p>15</p> <p>fiesta</p> <p>Illustration of a girl with a yellow dress and a party banner.</p>	<p>16 <small>KCal.667 / HC.81 / Lip.20 / Prot.40</small></p> <p>Sopa de verdura</p> <p>Ternera IGP cantabria guisada con salsa verduras y patata asada</p> <p>Yogur</p> <p>Noodle soup</p> <p>Stewed beef with vegetables (meat from Cantabria)</p> <p>Yogurt</p>	<p>17 <small>KCal.764 / HC.94 / Lip.27 / Prot.36</small></p> <p>Garbanzos con zanahoria</p> <p>Tortilla francesa de jamón Calabacín only</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Chickpea stew</p> <p>Ham omelette</p> <p>Zucchini orly</p> <p>Seasonal fruit</p>
---	---	---	---	---

<p>20 <small>KCal.797 / HC.93 / Lip.32 / Prot.33</small></p> <p>Pure de calabacín</p> <p>Merluza a la romana Ensalada primavera</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Creamed of courgettes soup</p> <p>Hake in batter</p> <p>Salad</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p>21 <small>KCal.809 / HC.121 / Lip.21 / Prot.34</small></p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Tortilla de patata Brócoli con refrito</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Lentil vegetable stew</p> <p>Spanish omelette</p> <p>Broccoli with rehash</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p>22 <small>KCal.816 / HC.105 / Lip.26 / Prot.40</small></p> <p>Macarrones con atún</p> <p>Pollo al horno Verduritas asadas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Macaroni with tuna</p> <p>Roast chicken with vegetables</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p>23 <small>KCal.630 / HC.71 / Lip.22 / Prot.37</small></p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Lomo adobado plancha Ensalada primavera</p> <p>Yogur</p> <p>Vegetable stew</p> <p>Grilled marinated tenderloin</p> <p>Salad</p> <p>Yogurt</p>	<p>24 <small>KCal.678 / HC.103 / Lip.14 / Prot.35</small></p> <p>Alubias negras con arroz</p> <p>Gallineta en salsa con judía verde</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Black bean stew with rice</p> <p>Baked steak scorpionfish green beans and carrot sauce</p> <p>Seasonal fruit</p>
---	---	--	--	--

<p>27 <small>KCal.717 / HC.92 / Lip.24 / Prot.34</small></p> <p>Marmitako</p> <p>Tortilla francesa Calabacín only</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Fish & potato stew</p> <p>French omelette</p> <p>Zucchini orly</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p>28 <small>KCal.793 / HC.97 / Lip.28 / Prot.39</small></p> <p>Garbanzos ecológicos con espinacas</p> <p>Salmón a los cítricos con verduras y ensalada variada</p> <p>Actimel</p> <p>Ecological chickpea and spinach stew</p> <p>Baked salmon with vegetables sauce and salad</p> <p>Actimel</p>	<p>29 <small>KCal.831 / HC.113 / Lip.29 / Prot.30</small></p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Albóndigas en salsa rubia Salteado de verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Rice with tomato sauce</p> <p>Meatballs with potatoes and vegetables</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p>30 <small>KCal.809 / HC.92 / Lip.32 / Prot.38</small></p> <p>Cocido montañés</p> <p>Lomo de merluza al horno Pisto de calabacín, berenjena y pimiento</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>"Cantabrian" stew</p> <p>Hake with tomato sauce and peppers</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.

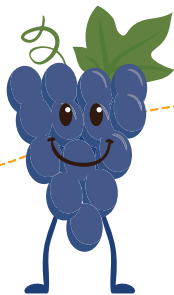
NOTA

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.

NOTE



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



- 1** KCal.702 / HC.94 / Lip.20 / Prot.38
 Pure de verduras
 Pavo estofado con patatinas
 Yogur
 Cream of vegetable soup
 Turkey stew with potatoes and vegetables
 Yogurt

- | | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>4 <u>KCal.792 / HC.103 / Lip.29 / Prot.29</u>
 Caracolillos a la napolitana
 Tortilla francesa de atún
 Ensalada primavera
 Fruta de temporada
 Macaroni napolitana
 Tuna omelette
 Salad
 Seasonal fruit</p> | <p>5 <u>KCal.735 / HC.82 / Lip.29 / Prot.37</u>
 Sopa de verdura
 Filete de pollo empanado
 Salteado de guisantes
 Yogur
 Noodle soup
 Breaded chicken steak
 Peas
 Yogurt</p> | <p>6 <u>KCal.748 / HC.100 / Lip.23 / Prot.36</u>
 Lentejas con calabacín
 Gallineta en salsa con judía verde
 Fruta de temporada
 Vegetable lentil stew
 Baked steak scorpionfish
 Green beans and carrot sauce
 Seasonal fruit</p> | <p>7 <u>KCal.700 / HC.89 / Lip.22 / Prot.36</u>
 Pure de calabaza
 Ragout de cerdo en salsa de zanahoria y guisantes con patatinas
 Yogur
 Cream of pumpkin soup
 Pork vegetable stew
 Yogurt</p> | <p>8 <u>KCal.854 / HC.106 / Lip.31 / Prot.37</u>
 Alubias pintas con verdura
 Hamburguesa de calamar
 Ensalada variada
 Fruta de temporada
 Pinto bean stew
 Squid burger
 Salad
 Seasonal fruit</p> |
|---|---|--|--|---|



- | | | | |
|---|--|---|---|
| <p>11 <u>KCal.729 / HC.104 / Lip.19 / Prot.36</u>
 Arroz con verduras
 Lomo de cerdo a la plancha pimientos asados
 Fruta de temporada
 Rice with vegetables
 "Riojana" style pork loin with peppers
 Seasonal fruit</p> | <p>12 <u>KCal.741 / HC.93 / Lip.26 / Prot.34</u>
 Pure de zanahoria
 Hamburguesa al horno con patatas asadas
 Ensalada variada
 Yogur
 Cream of carrot soup
 Grilled burger with baked potatoes and salad
 Yogurt</p> | <p>13 <u>KCal.699 / HC.101 / Lip.13 / Prot.45</u>
 Lentejas a la hortelana ecológicas
 Merluza en salsa de calabacín
 Fruta de temporada
 Ecological vegetable lentil stew
 Baked hake with zucchini sauce
 Seasonal fruit</p> | <p>15 <u>KCal.775 / HC.98 / Lip.26 / Prot.37</u>
 Judías verdes con jamón y tomate
 Tortilla de patatas
 Ensalada primavera
 Yogur
 Green beans with ham and tomato
 Spanish omelette
 Salad
 Yogurt</p> |
|---|--|---|---|

fiesta



- | | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p>18 <u>KCal.681 / HC.92 / Lip.19 / Prot.35</u>
 Patatas con costilla
 Merluza en salsa marinera con guisantes
 Fruta de temporada
 Potato and pork rib stew
 Hake sauce with peas "marinera"
 Seasonal fruit</p> | <p>19 <u>KCal.842 / HC.103 / Lip.32 / Prot.36</u>
 Caracolillos con salsa de tomate y queso
 Alitas de pollo al ajillo
 Salteado de zanahoria
 Natillas
 Cheesy pasta with tomato sauce
 Chicken wings with garlic
 Roasted carrot
 Custard</p> | <p>20 <u>KCal.750 / HC.110 / Lip.21 / Prot.30</u>
 Alubias blancas con verdura
 Empanadillas de atún
 Ensalada primavera
 Fruta de temporada
 Chickpea stew
 Hake in paprika sauce with carrot and lettuce salad
 Seasonal fruit</p> | <p>21 <u>KCal.667 / HC.81 / Lip.20 / Prot.40</u>
 Sopa de verdura
 Ternera IGP cantabria guisada con salsa verduras y patata asada
 Yogur
 Cream of pumpkin soup
 Stewed beef with vegetables (meat from Cantabria)
 Yogurt</p> | <p>22 <u>KCal.645 / HC.93 / Lip.19 / Prot.26</u>
 Garbanzos con zanahoria
 Tortilla francesa de jamón
 Calabacín only
 Fruta de temporada
 Chickpea stew
 Ham omelette
 Zucchini only
 Seasonal fruit</p> |
|---|--|---|--|--|



- | | | | | |
|--|--|---|---|--|
| <p>25 <u>KCal.797 / HC.93 / Lip.32 / Prot.33</u>
 Pure de calabacín
 Merluza a la romana
 Ensalada primavera
 Fruta de temporada
 Creamed of courgettes soup
 Hake in batter
 Salad
 Seasonal fruit</p> | <p>26 <u>KCal.809 / HC.121 / Lip.21 / Prot.34</u>
 Lentejas estofadas
 Tortilla de patata
 Brócoli con refrito
 Fruta de temporada
 Lentil vegetable stew
 Spanish omelette
 Broccoli with rehash
 Seasonal fruit</p> | <p>27 <u>KCal.816 / HC.105 / Lip.26 / Prot.40</u>
 Macarrones con atún
 Pollo al horno
 Verduritas asadas
 Fruta de temporada
 Macaroni with tuna
 Roast chicken with vegetables
 Seasonal fruit</p> | <p>28 <u>KCal.630 / HC.71 / Lip.22 / Prot.37</u>
 Menestra de verduras
 Lomo adobado plancha
 Ensalada primavera
 Yogur
 Vegetable stew
 Grilled marinated tenderloin
 Salad
 Yogurt</p> | <p>29 <u>KCal.678 / HC.103 / Lip.14 / Prot.35</u>
 Alubias negras con arroz
 Gallineta en salsa con judía verde
 Fruta de temporada
 Black bean stew with rice
 Baked steak scorpionfish green beans and carrot sauce
 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



<p>8 <u>KCal.792 / HC.103 / Lip.29 / Prot.29</u></p> <p>Caracollitos a la napolitana Tortilla francesa de atún Ensalada primavera Fruta de temporada</p> <p>Macaroni napolitana Tuna omelette Salad Seasonal fruit</p>	<p>9 <u>KCal.735 / HC.82 / Lip.29 / Prot.37</u></p> <p>Sopa de verdura Filete de pollo empanado Salteado de guisantes Yogur</p> <p>Noodle soup Breaded chicken steak Peas Yogurt</p>	<p>10 <u>KCal.748 / HC.100 / Lip.23 / Port.36</u></p> <p>Lentejas con calabacín Gallineta en salsa con judía verde Fruta de temporada</p> <p>Vegetable lentil stew Baked steak scorpionfish Green beans and carrot sauce Seasonal fruit</p>	<p>11 <u>KCal.700 / HC.89 / Lip.22 / Prot.36</u></p> <p>Pure de calabaza Ragout de cerdo en salsa de zanahoria y guisantes con patatinas Yogur</p> <p>Cream of pumpkin soup Pork vegetable stew Yogurt</p>	<p>12 <u>KCal.854 / HC.106 / Lip.31 / Prot.37</u></p> <p>Alubias pintas con verdura Hamburguesa de calamar Ensalada variada Fruta de temporada</p> <p>Pinto bean stew Squid burger Salad Seasonal fruit</p>
---	---	--	---	--

<p>15 <u>KCal.729 / HC.104 / Lip.19 / Prot.36</u></p> <p>Arroz con verduras Lomo de cerdo a la plancha pimientos asados Fruta de temporada</p> <p>Rice with vegetables "Riojana" style pork loin with peppers Seasonal fruit</p>	<p>16 <u>KCal.784 / HC.105 / Lip.23 / Prot.39</u></p> <p>Cocido lebaniego Gallineta en salsa con judía verde Fruta de temporada</p> <p>"Cantabrian" chickpea stew Baked steak scorpionfish Green beans and carrot sauce Seasonal fruit</p>	<p>17 <u>KCal.741 / HC.93 / Lip.26 / Prot.34</u></p> <p>Pure de zanahoria Hamburguesa al horno con patatas asadas Ensalada variada Yogur</p> <p>Cream of carrot soup Grilled burger with baked potatoes and salad Yogurt</p>	<p>18 <u>KCal.699 / HC.101 / Lip.13 / Prot.45</u></p> <p>Lentejas a la hortelana ecológicas Merluza en salsa de calabacín Fruta de temporada</p> <p>Ecological vegetable lentil stew Baked hake with zucchini sauce Seasonal fruit</p>	<p>19 <u>KCal.775 / HC.98 / Lip.26 / Prot.37</u></p> <p>Judías verdes con jamón y tomate Tortilla de patatas Ensalada primavera Yogur</p> <p>Green beans with ham and tomato Spanish omelette Salad Yogurt</p>
---	---	---	---	---

<p>22 <u>KCal.681 / HC.92 / Lip.19 / Prot.35</u></p> <p>Patatas con costilla Merluza en salsa marinera con guisantes Fruta de temporada</p> <p>Potato and pork rib stew Hake sauce with peas "marinera" Seasonal fruit</p>	<p>23 <u>KCal.842 / HC.103 / Lip.32 / Prot.36</u></p> <p>Caracollitos con salsa de tomate y queso Alitas de pollo al ajillo Salteado de zanahoria Natillas</p> <p>Cheesy pasta with tomato sauce Chicken wings with garlic Roasted carrot Custard</p>	<p>24 <u>KCal.750 / HC.110 / Lip.21 / Prot.30</u></p> <p>Alubias blancas con verdura Empanadillas de atún Ensalada primavera Fruta de temporada</p> <p>Chickpea stew Hake in paprika sauce with carrot and lettuce salad Seasonal fruit</p>	<p>25 <u>KCal.667 / HC.81 / Lip.20 / Prot.40</u></p> <p>Sopa de verdura Ternera IGP cantabria guisada con salsa verduras y patata asada Yogur</p> <p>Cream of pumpkin soup Stewed beef with vegetables (meat from Cantabria) Yogurt</p>	<p>26 <u>KCal.645 / HC.93 / Lip.19 / Prot.26</u></p> <p>Garbanzos con zanahoria Tortilla francesa de jamón Calabacín only Fruta de temporada</p> <p>Chickpea stew Ham omelette Zucchini only Seasonal fruit</p>
---	--	--	--	--

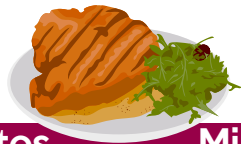
<p>29 <u>KCal.797 / HC.93 / Lip.32 / Prot.33</u></p> <p>Pure de calabacín Merluza a la romana Ensalada primavera Fruta de temporada</p> <p>Creamed of courgettes soup Hake in batter Salad Seasonal fruit</p>	<p>30 <u>KCal.809 / HC.121 / Lip.21 / Prot.34</u></p> <p>Lentejas estofadas Tortilla de patata Brócoli con refrito Fruta de temporada</p> <p>Lentil vegetable stew Spanish omelette Broccoli with rehash 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 Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



1 KCal.816 / HC.105 / Lip.26 / Prot.40

Macarrones con atún
Pollo al horno
Verduras asadas
Fruta de temporada

Macaroni with tuna
Roast chicken with vegetables
Seasonal fruit

2 KCal.630 / HC.71 / Lip.22 / Prot.37

Menestra de verduras
Lomo adobado plancha
Ensalada primavera
Yogur

Vegetable stew
Grilled marinated tenderloin
Salad
Yogurt

3 KCal.678 / HC.103 / Lip.14 / Prot.35

Alubias negras con arroz
Gallineta en salsa con judía verde
Fruta de temporada

Black bean stew with rice
Baked steak scorpionfish green beans and carrot sauce
Seasonal fruit



6 KCal.792 / HC.103 / Lip.29 / Prot.29

Caracollitos a la napolitana
Tortilla francesa de atún
Ensalada primavera
Fruta de temporada

Macaroni napolitana
Tuna omelette
Salad
Seasonal fruit

7 KCal.735 / HC.82 / Lip.29 / Prot.37

Sopa de verdura
Filete de pollo empanado
Salteado de guisantes
Yogur

Noodle soup
Breaded chicken steak
Peas
Yogurt



8 KCal.748 / HC.100 / Lip.23 / Prot.36

Lentejas con calabacín
Gallineta en salsa con judía verde
Fruta de temporada

Vegetable lentil stew
Baked steak scorpionfish
Green beans and carrot sauce
Seasonal fruit

9 KCal.765 / HC.84 / Lip.31 / Prot.37

Pure de verduras
Hamburguesa de calamar
Ensalada variada
Yogur

Cream of vegetable soup
Squid burger
Salad
Yogurt

10 KCal.809 / HC.92 / Lip.32 / Prot.38

Cocido lebaniego
Lomo de merluza al horno
Pisto de calabacín, berenjena y pimiento
Fruta de temporada

"Cantabrian" stew
Hake with tomato sauce and peppers
Seasonal fruit

13 KCal.792 / HC.103 / Lip.29 / Prot.29

14 KCal.735 / HC.82 / Lip.29 / Prot.37

15 KCal.748 / HC.100 / Lip.23 / Prot.36

16 KCal.700 / HC.89 / Lip.22 / Prot.36

17 KCal.671 / HC.92 / Lip.19 / Prot.32

20 KCal.729 / HC.104 / Lip.19 / Prot.36

21 KCal.706 / HC.105 / Lip.17 / Prot.33

22 KCal.768 / HC.93 / Prot.36

23 KCal.699 / HC.101 / Lip.13 / Prot.45

Arroz con verduras
Lomo de cerdo a la plancha
pimientos asados
Fruta de temporada

Rice with vegetables
"Riojana" style pork loin with peppers
Seasonal fruit

Garbanzos estofados
Gallineta en salsa con judía verde
Fruta de temporada

Chickpea stew
Baked steak scorpionfish
Green beans and carrot sauce
Seasonal fruit

Pure de zanahoria
Hamburguesa al horno con patatas asadas
Ensalada variada
Yogur

Cream of carrot soup
Grilled burger with baked potatoes and salad
Yogurt

Lentejas a la hortelana ecológicas
Merluza en salsa de calabacín
Fruta de temporada

Ecological vegetable lentil stew
Baked hake with zucchini sauce
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

MENÚ CENA DINNER MENU

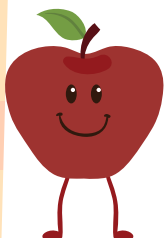
Completa con un menú adecuado de cena

SI HEMOS COMIDO

PODEMOS CENAR

cereales, legumbres
verduras
carne
pescado
huevo
fruta
lacteo

hortalizas crudas, legumbres cocidas
cereales
pescado o huevo
carne o huevo
pescado o carne magra
lacteo o fruta
fruta



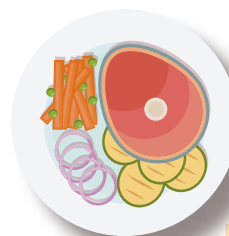
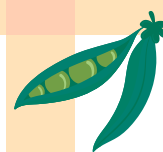
Complete with an adequate dinner menu

IF YOU HAVE EATEN

WE CAN HAVE DINNER

cereals, legumes
vegetables
meat
fish
egg
fruit
dairy

raw vegetables, cooked legumes
cereals
fish or egg
meat or egg
fish or lean meat
dairy or fruit
fruit



equilibra
tu plato

balances
your dish

50%
Verduras,
ensaladas
y fruta fresca
de temporada

Vegetables,
salads
and fresh
season fruit



25%
Patatas
pasta y arroz
Potatoes,
pasta and rice

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

25%

