

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

<p>3 E 450 / G 16 / Col.253 / IPL.17 HC.65 / Fib.13 / P 61 / Sal 3</p> <p>Crema de calabaza y zanahoria Huevos gratinados con queso Yogur de sabores</p> <p>Pumpkin and carrots cream Hard-boiled eggs gratin with cheese Yogurt</p>	<p>4 E 609 / G 28 / Col.68 / IPL.12 HC.68 / Fib.42 / P 33 / Sal 2</p> <p>Garbanzos guisados Ragout de pavo guisado con patata dado Fruta del tiempo</p> <p>Stewed chickpeas Stewed turkey with potatoes Fruit</p>	<p>5 E 518 / G 21 / Col.143 / IPL.17 HC.60 / Fib.20 / P 211 / Sal 3</p> <p>Menestra de verduras Limanda a la romana con lechuga Yogur natural</p> <p>Mixed vegetables Breaded dab with lettuce Natural yogurt</p>	<p>6 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>7 E 619 / G 21 / Col.85 / IPL.21 HC.78 / Fib.21 / P 249 / Sal 2</p> <p>Alubias blancas a la hortelana Merluza en salsa de ajo y perejil Yogur natural</p> <p>White beans with vegetables Hake in garlic and parsley sauce Natural yogurt</p>
<p>10 E 508 / G 11 / Col.72 / IPL.11 HC.88 / Fib.7 / P 35 / Sal 2</p> <p>Coditos con tomate Salmón en salsa de verduras Fruta del tiempo</p> <p>Elbows pasta with tomato Salmon with vegetable sauce Fruit</p>	<p>11 E 829 / G 28 / Col.69 / IPL.21 HC.76 / Fib.7 / P 58 / Sal 15</p> <p>Lentejas a la castellana San jacobos con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Castellana style lentils Breaded ham and cheese with lettuce Fruit</p>	<p>12 E 486 / G 31 / Col.152 / IPL.1 HC. 6 / Fib.11 / P 27 / Sal 4</p> <p>Crema de calabacín Salchichas en salsa Helado</p> <p>Zucchini cream Sausages with sauce Ice cream</p>	<p>13 E 553 / G 25 / Col.262 / IPL.12 HC.49 / Fib.39 / P 340 / Sal 2</p> <p>Alubias pintas con zanahorias Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Stewed pinto beans with carrots Omelette with lettuce Fruit</p>	<p>14 E 572 / G 21 / Col.186 / IPL.12 HC.62 / Fib.3 / P 41 / Sal 1</p> <p>Arroz blanco con tomate Merluza en salsa americana Yogur natural</p> <p>White rice with tomato Hake with American sauce Natural yogurt</p>
<p>17 E 674 / G 16 / Col.67 / IPL.14 HC.93 / Fib.5 / P 45 / Sal 3</p> <p>Macarrones con sofrito de tomate y orégano Filete ruso en salsa de cebolla Yogur de sabores</p> <p>Macaroni with tomato sauce and oregano Hamburger in onion sauce Yogurt</p>	<p>18 E 572 / G 24 / Col.23 / IPL.14 HC.61 / Fib.51 / P 37 / Sal 2</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Stewed chickpeas Spanish omelette with lettuce Fruit</p>	<p>19 E 573 / G 18 / Col.71 / IPL.15 HC.55 / Fib.6 / P 43 / Sal 2</p> <p>Judías verdes con tomate Escalope de pollo con champiñones Yogur natural</p> <p>Green beans with tomato sauce Chicken escalope with mushrooms Natural yogurt</p>	<p>20 E 590 / G 28 / Col.80 / IPL.11 HC.61 / Fib.55 / P 553 / Sal 1</p> <p>Lentejas con calabacín Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo</p> <p>Lentils with zucchini Hake in vegetables sauce Fruit</p>	<p>21 E 661 / G 29 / Col.115 / IPL.18 HC.43 / Fib.23 / P 34 / Sal 1</p> <p>Sopa de fideos Nuggets de pollo y croquetas con lechuga Helado</p> <p>Noodle soup Chicken nuggets and croquettes with lettuce 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