

desperdicio del agua water waste



ausolan

menú escolar

Curso 23-24
2º trimestre

La
Salle
Franciscanas
Gran Vía



Ahorrar agua
debe convertirse
con el objetivo de
nuestros hogares,
administraciones
y organizaciones.

Saving water
must become the
goal of our homes,
administrations
and organizations.



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



8 Kcal 740 / HC 62 / Lip 36 / Prot 25 Judías verdes con patata y zanahoria Filete ruso con champiñones Fruta fresca Homemade green beans Minced meat with mushrooms Fresh fruit	9 Kcal 729 / HC 95 / Lip 38 / Prot 41 Lentejas con verduras Pescadilla empanada Ensalada Fruta fresca Lentils with vegetables Breaded hake fillet Salad Fresh fruit	10 Kcal 730 / HC 94 / Lip 38 / Prot 18 Crema de calabacín Tortilla de patata Ensalada con pasta Fruta fresca Zucchini cream soup Omelette with potatoes Pasta salad Fresh fruit	11 Kcal 792 / HC 93 / Lip 17 / Prot 30 Arroz con verduras y cúrcuma Merluza en salsa verde Fruta fresca Rice with vegetables Hake fillet in green sauce Fresh fruit	12 Kcal 738 / HC 47 / Lip 20 / Prot 3 Sopa con fideos integrales Pollo asado a las finas hierbas con ensalada Yogur Stew soup with wholegrain noodles Roast chicken leg with herbs and lettuce Yogurt
---	--	--	---	---

15 Kcal 732 / HC 74 / Lip 30 / Prot 22 Menestra de verduras Salchichas con tomate Fruta fresca Mixed vegetables Baked sausages with tomato Fresh fruit	16 Kcal 764 / HC 99 / Lip 29 / Prot 34 Garbanzos con calabaza Contramuslo de pollo en salsa Fruta fresca / Pan int. Chickpeas with pumpkin Chicken fillet in sauce Fruit / Wholegrain bread	17 Kcal 762 / HC 100 / Lip 26 / Prot 30 Macarrones con tomate Merluza en salsa de puerro con ensalada Fruta fresca Macaroni with tomato Back with garlic and leek sauce with salad Fresh fruit	18 Kcal 785 / HC 92 / Lip 30 / Prot 18 Lentejas a la hortelana Tortilla de patatas Ensalada Yogur Lentils with vegetables Omelette with potatoes Salad Yogurt	19 Kcal 733 / HC 102 / Lip 24 / Prot 26 Arroz 3 delicias Albóndigas de merluza en salsa con ensalada Fruta fresca Rice Fish meatballs in green sauce with salad Fresh fruit
--	---	--	--	---

22 Kcal 735 / HC 85 / Lip 26 / Prot 40 Puré de brocoli Estofado de pavo Ensalada Fruta fresca / Pan int. Broccoli cream soup Stewed turkey Salad Fruit / Wholegrain bread	23 Kcal 729 / HC 78 / Lip 13 / Prot 241 Alubias blancas con pimiento y zanahoria Pollo asado al ajillo Fruta fresca White beans with pepper and carrot Roasted chicken with garlic Fresh fruit	24 Kcal 771 / HC 102 / Lip 30 / Prot 29 Arroz con tomate Merluza al orio Ensalada Fruta fresca Rice with tomato sauce Hake fillet orio style Salad Fresh fruit	25 Kcal 785 / HC 92 / Lip 30 / Prot 18 Acelgas con patatas Tortilla de patata Ensalada Fruta fresca Swiss chard with potatoes Omelette with potatoes Salad Fresh fruit	26 Kcal 797 / HC 100 / Lip 44 / Prot 38 Fideua marinera Escalope de cerdo empanado con ensalada Yogur líquido Fideua Pork escalope Salad Liquid yogurt
--	--	---	---	---

29 fiesta 	30 Kcal 754 / HC 76 / Lip 40 / Prot 20 Borrajá con refrito Croquetas de bacalao Ensalada Fruta fresca Borage with sautee Cod croquettes Salad Fresh fruit	31 Kcal 798 / HC 105 / Lip 40 / Prot 31 Tallarines con tomate Cabezada en salsa de naranja Fruta fresca Noodles with tomato Pork steak in orange sauce Fresh 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 ARA00204. 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 children's 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 ARA00204). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTA

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



- 1** Kcal 793 / HC 103 / Lip 30 / Prot 29
Lentejas con zanahoria y puerro
Tortilla de patata Ensalada
Fruta fresca / Pan int.

Lentils with leek and carrot
Omelette with potatoes
Salad
Fruit / Wholegrain bread
- 2** Kcal 777 / HC 105 / Lip 23 / Prot 38
Arroz 3 delicias
Abadejo en salsa de tomate con ensalada
Yogur

Rice with peas, carrot and egg
Baked cod with tomato and salad
Yogurt

- 5** Kcal 729 / HC 72 / Lip 30 / Prot 40
Crema de calabaza
Estofado de cerdo
Fruta fresca
Pumpkin cream soup
Pork stew
Fresh fruit
- 6** Kcal 797 / HC 72 / Lip 32 / Prot 19
Judías verdes redondas salteadas
Tortilla de patata Ensalada con pasta
Fruta fresca
Round green beans
Omelette with potatoes
Pasta salad
Fresh fruit
- 7** Kcal 793 / HC 72 / Lip 31 / Prot 23
Garbanzos con crema de verdura
Pescadilla empanada
Fruta fresca
Chickpeas with vegetable
Breaded hake fillet
Salad
Fresh fruit
- 8** Kcal 791 / HC 72 / Lip 29 / Prot 23
Arroz con tomate
Contramuslo de pollo con pimientos
Fruta fresca
Rice with tomato sauce
Chicken fillet with pepper and carrot
Fresh fruit
- 9** Kcal 728 / HC 80 / Lip 33 / Prot 22
Sopa de cocido con fideos integrales
Albóndigas de pollo y ternera en salsa
Yogur
Stew soup wholegrain noodles
Meatballs in sauce
Salad
Yogurt

- 12** Kcal 793 / HC 96 / Lip 37 / Prot 23
Guisantes con patatas
San jacob
Ensalada
Fruta fresca
Peas with potatoes
Cordon bleu
Salad
Fresh fruit
- 13** Kcal 728 / HC 68 / Lip 25 / Prot 30
Crema de verduras
Pollo asado a la hortelana
Yogur / Pan int.
Vegetable cream soup
Roasted chicken with pepper
Yogurt / Wholegrain bread
- 14** Kcal 729 / HC 109 / Lip 13 / Prot 50
Arroz con verduras
Merluza en salsa marinera
Fruta fresca
Rice with vegetables
Hake fillet in sailor sauce
Fresh fruit
- 15** Kcal 798 / HC 102 / Lip 37 / Prot 40
Macarrones con tomate
Cabezada en salsa de verdura con ensalada
Fruta fresca
Macaroni with tomato
Pork loin in vegetable sauce with salad
Fresh fruit
- 16** Kcal 797 / HC 104 / Lip 31 / Prot 29
Alubias blancas con verduras
Huevos villaroy
Ensalada
Fruta fresca
White beans with pepper and carrot
Eggs with bechamel
Salad
Fresh fruit

- 19** Kcal 737 / HC 64 / Lip 38 / Prot 30
Crema de calabacín
Hamburguesas con tomate
Yogur
Zucchini cream soup
Hamburger with tomato souce
Yogurt
- 20** Kcal 732 / HC 92 / Lip 18 / Prot 35
Lentejas con arroz
Merluza en salsa de piquillos y ensalada
Fruta fresca
Lentil soup with rice
Hake fillet in piquillo sauce and salad
Fresh fruit
- 21** Kcal 741 / HC 109 / Lip 15 / Prot 23
Arroz con tomate
Lomo adobado con verduritas
Fruta fresca
Rice with tomato sauce
Marinated loin with sauteed vegetables
Fresh fruit
- 22** Kcal 730 / HC 75 / Lip 28 / Prot 22
Sopa de ave con fideos integrales
Contramuslo de pollo en salsa de verduras
Fruta fresca
Chicken soup with wholegrain noodle
Chicken fillet in sauce
Salad
Fresh fruit
- 23** Kcal 797 / HC 88 / Lip 40 / Prot 19
Borrajah rehogadas
Tortilla de patata Ensalada con pasta
Fruta fresca
Borage with sauté
Omelette with potatoes
Pasta salad
Fresh fruit

- 26** Kcal 732 / HC 68 / Lip 22 / Prot 28
Judías verdes redondas
Albóndigas de pavo en salsa con champiñones
Fruta fresca
Round green beans
Turkey meatballs in mushroom sauce
Fresh fruit
- 27** Kcal 734 / HC 93 / Lip 20 / Prot 40
Garbanzos con calabaza
Pollo asado al chilindrón
Fruta fresca / Pan int.
Chickpeas with pumpkin
Chicken leg chilindron style
Fruit / Wholegrain bread
- 28** Kcal 785 / HC 97 / Lip 33 / Prot 31
Espaguetis napolitana
Merluza al orio Ensalada
Fruta fresca
Neapolitan spaghetti
Hake fillet orio style
Salad
Fresh fruit
- 29** Kcal 749 / HC 104 / Lip 34 / Prot 34
Lentejas con verduras
Tortilla de patata Ensalada
Fruta fresca
Lentils with vegetables
Omelette with potatoes
Salad
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 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 ARA00204. 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 ARA00204). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTA

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



- 1** Kcal 798 / HC 108 / Lip 40 / Prot 31
- Arroz 3 delicias
 - Pescadilla empanada Ensalada
 - Yogur líquido
 - Rice with peas, carrot and egg
 - Breaded hake fillet Salad
 - Liquid yogurt



- 4**
- 5**
- 6** Kcal 727 / HC 65 / Lip 26 / Prot 40
- Acelgas con patatas
 - Varitas de merluza Ensalada
 - Fruta fresca
 - Swiss chard wit potatoes
 - Hake sticks Salad
 - Fresh fruit
- 7** Kcal 735 / HC 103 / Lip 13 / Prot 28
- Sopa de cocido con fideos integrales
 - Salchichas con tomate Ensalada
 - Fruta fresca
 - Chicken soup with wholegrain noodles
 - Baked sausages with tomato and salad
 - Fresh fruit
- 8** Kcal 791 / HC 95 / Lip 13 / Prot 30
- Alubias blancas guisadas con verduras
 - Merluza en salsa verde
 - Yogur
 - White beans bilbaina style
 - Hake fillet in green sauce
 - Yogurt

- 11** Kcal 733 / HC 65 / Lip 26 / Prot 25
- Judías verdes con zanahoria y patata
 - Lomo en salsa de piquillos
 - Fruta fresca
 - Homemade green beans
 - Fresh pork loin in pepper sauce
 - Fresh fruit
- 12** Kcal 778 / HC 65 / Lip 26 / Prot 25
- Tallarines con queso
 - Pescadilla empanada Ensalada
 - Fruta fresca
 - Noodles with cheese
 - Breaded hake fillet Salad
 - Fresh fruit
- 13** Kcal 746 / HC 65 / Lip 26 / Prot 25
- Lentejas con zanahoria y puerro
 - Pollo asado a las finas hierbas
 - Fruta fresca
 - Lentils with leek and carrot
 - Roast chicken leg with herbs
 - Fresh fruit
- 14** Kcal 746 / HC 65 / Lip 26 / Prot 25
- Arroz con verduras y cúrcuma
 - Pavo al ajillo con zanahoria
 - Fruta fresca / Pan int.
 - Rice with vegetables and curcuma
 - Turkey fillet with garlic and carrot
 - Fruit / Wholegrain bread
- 15** Kcal 797 / HC 105 / Lip 25 / Prot 25
- Garbanzos con refrito
 - Huevos villaroy Ensalada
 - Yogur
 - Chickpeas with carrot and sauted garlic
 - Eggs with bechamel Salad
 - Yogurt

- 18** Kcal 746 / HC 108 / Lip 45 / Prot 25
- Crema de calabacín
 - Croquetas de jamón Ensalada con pasta
 - Fruta fresca
 - Zucchini cream soup
 - Ham croquettes Pasta salad
 - Fresh fruit
- 19** Kcal 746 / HC 98 / Lip 40 / Prot 25
- Guisantes con patatas
 - Tortilla de patata Ensalada
 - Fruta fresca
 - Peas with potatoes
 - Omelette with potatoes Salad
 - Fresh fruit
- 20** Kcal 746 / HC 107 / Lip 19 / Prot 25
- Arroz con tomate
 - Albóndigas en salsa con champiñones
 - Fruta fresca
 - Rice with tomato sauce
 - Turkey meatballs in mushroom sauce
 - Fresh fruit
- 21** Kcal 746 / HC 68 / Lip 33 / Prot 25
- Sopa con fideos integrales
 - Contramuslo de pollo en salsa de mostaza
 - Yogur
 - Stew soup with wholegrain noodles
 - Chicken steak in a mild mustard sauce
 - Fresh fruit
- 22** Kcal 715 / HC 90 / Lip 15 / Prot 25
- Alubias blancas guisadas con verduras
 - Merluza en salsa de puerro
 - Fruta fresca
 - White beans with pepper and carrot
 - Back hake garlic and leek sauce
 - Fresh fruit

- 25** Kcal 730 / HC 67 / Lip 38 / Prot 30
- Borrajá con refrito
 - Cabezada en salsa de naranja
 - Fruta fresca
 - Borage with sautéed
 - Fresh pork loin in orange sauce
 - Fresh fruit
- 26** Kcal 728 / HC 82 / Lip 13 / Prot 38
- Garbanzos con crema de verduras
 - Abadejo en salsa marinera
 - Fruta fresca
 - Chickpeas with vegetable
 - Pout fillet in sailor sauce
 - Fresh fruit
- 27** Kcal 798 / HC 104 / Lip 40 / Prot 28
- Macarrones con tomate
 - Nuggets de pollo
 - Yogur líquido
 - Macaroni with tomato
 - Chicken nuggets Salad
 - Fresh 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 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 ARA00204. 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 ARA00204). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

nota



ausolan

Completa con un menú adecuado de Cena

Complete with an adequate dinner menu

menú Cena



SI HEMOS COMIDO
IF YOU HAVE EATEN



PODEMOS CENAR
WE CAN HAVE DINNER



cereales, legumbres
cereals, legumes

hortalizas crudas, legumbres cocidas
raw vegetables, cooked legumes



verduras - vegetables

cereales cereals



carne - meat

pescaado o huevo fish or egg



pescaado - fish

carne o huevo meat or egg



huevo - egg

pescaado o carne magra fish or lean meat



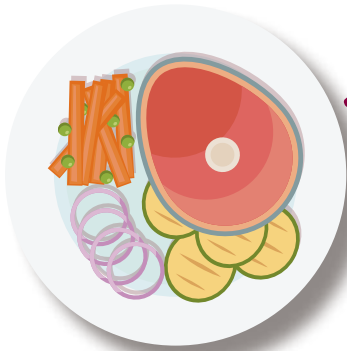
fruta - fruit

lacteo o fruta dairy or fruit



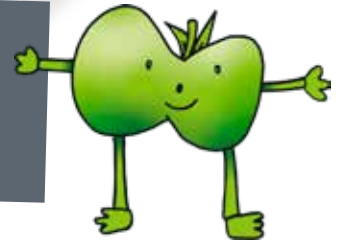
lacteo - dairy

fruta fruit



equilibra tu plato

balances your dish



Verduras, ensaladas y
fruta fresca de temporada

Vegetables, salads
and fresh season fruit

Patatas Potatoes,
pasta y arroz pasta and rice

50%

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

25%

25%

