



enero january

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year



lunes monday

martes tuesday

miércoles wednesday

jueves thursday

viernes friday

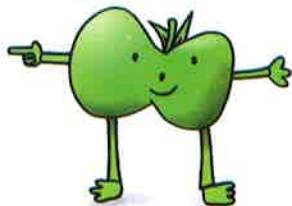
01

02

03

04

MASJANA



07

08 Cal. 568 Pt. 23 Lip. 17 H.C.79
Fib. 2,71 Sal 2 P.L. 11 Col. 55

09 Cal. 663 Pt. 24 Lip. 21 H.C.85
Fib. 20 Sal 1,76 P.L. 13 Col. 231

10 Cal. 600 Pt. 33 Lip. 22 H.C.63
Fib. 9 Sal 2,52 P.L. 18 Col. 135

11 Cal. 609 Pt. 41 Lip. 16 H.C.70
Fib. 7 Sal 1,31 P.L. 15 Col. 65

- Arroz con verduras
- Lomo adobado con pimientos rojos
- Melocotón en almíbar

- Rice with vegetables
- Marinated tenderloin with red peppers
- Peach in syrup

- Alubias pintas con verduras
- Tortilla de patata con tomate
- Fruta

- Pinto beans with vegetables
- Spanish omelette with tomato sauce
- Fruit

- Crema de verduras
- Pollo asado con ensalada
- Fruta

- Vegetable cream
- Roast chicken with salad
- Fruit

- Lentejas con zanahorias
- Bacalao en salsa roja
- Yogur natural

- Lentils with carrots
- Cod in red sauce
- Yogurt

14 Cal. 550 Pt. 28 Lip. 21 H.C.58
Fib. 9 Sal 1,96 P.L. 12 Col. 65

15 Cal. 732 Pt. 31 Lip. 29 H.C.77
Fib. 15 Sal 2,14 P.L. 19 Col. 390

16 Cal. 596 Pt. 30 Lip. 16 H.C.79
Fib. 8 Sal 2,08 P.L. 14 Col. 80

17 Cal. 796 Pt. 36 Lip. 43 H.C.60
Fib. 8 Sal 2,81 P.L. 14 Col. 80

18 Cal. 516 Pt. 30 Lip. 12 H.C.68
Fib. 7 Sal 2,05 P.L. 13 Col. 63

- Judías verdes con patatas
- Filete empanado con pimientos
- Fruta

- Green beans with potatoes
- Breaded pork filet with peppers
- Fruit

- Alubias blancas con puerros
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Yogur natural

- White beans with leeks
- Zucchini omelette with salad
- Yogurt

- Macarrones con tomate
- Merluza en salsa verde
- Fruta

- Macaroni with tomato
- Hake filet in green sauce
- Fruit

- Cocido completo
- Garbanzos, costilla, chorizo y morcilla
- Petit de sabores

- Stew broth
- Chickpeas, rib, red sausage and blood pudding
- Cheese cream

- Patatas a la riojana
- Abadejo en salsa marinera
- Fruta

- Rioja style potatoes
- Haddock in seafood sauce
- Fruit

21 Cal. 465 Pt. 25 Lip. 13 H.C.57
Fib. 10 Sal 1,82 P.L. 10 Col. 57

22 Cal. 733 Pt. 30 Lip. 29 H.C.85
Fib. 6 Sal 2,66 P.L. 15 Col. 164

23 Cal. 668 Pt. 32 Lip. 29 H.C.66
Fib. 7 Sal 2,52 P.L. 18 Col. 284

24 Cal. 567 Pt. 30 Lip. 19 H.C.65
Fib. 7 Sal 2,74 P.L. 19 Col. 70

25 Cal. 594 Pt. 33 Lip. 17 H.C.69
Fib. 17 Sal 1,42 P.L. 15 Col. 80

- Menestra de verduras
- Lomo sajonia en salsa con champiñones
- Fruta

- Mixed vegetables
- Baked saxony loin with mushrooms
- Fruit

- Arroz blanco con tomate
- Limanda rebozada con mahonesa
- Fruta

- White rice with tomato sauce
- Roman style dab with mayonnaise
- Fruit

- Lentejas a la castellana
- Tortilla de atún con ensalada
- Yogur natural

- Castilian style lentils
- Tuna omelette with salad
- Yogurt

- Patatas guisadas
- Pechuga de pollo empanada con ensalada
- Fruta

- Stewed potatoes
- Chicken breaded with salad
- Fruit

- Alubias pintas estofadas
- Merluza en salsa roja
- Fruta

- Pinto beans with vegetables
- Hake in red sauce
- Fruit

28 Cal. 732 Pt. 24 Lip. 34 H.C.78
Fib. 7 Sal 3,25 P.L. 11 Col. 53

29 Cal. 615 Pt. 22 Lip. 23 H.C.74
Fib. 13 Sal 1,78 P.L. 24 Col. 192

30 Cal. 609 Pt. 40 Lip. 17 H.C.68
Fib. 11 Sal 2,34 P.L. 14 Col. 76

31 Cal. 523 Pt. 32 Lip. 17 H.C.58
Fib. 7 Sal 3,44 P.L. 12 Col. 135

- Espaguetis con tomate
- Albóndigas a la campesina
- Fruta

- Spaghetti with tomato
- Meatballs in vegetables sauce
- Fruit

- Garbanzos estofados
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta

- Chickpeas with vegetables
- Spanish omelette with salad
- Fruit

- Guisantes con patatas
- Merluza en salsa marinera
- Yogur de sabores

- Peas with potatoes
- Hake in seafood sauce
- Yogurt

- Crema de calabacín
- Pollo guisado con verduritas
- Fruta

- Zucchini cream
- Stewed chicken with vegetables
- Fruit





febrero february

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year



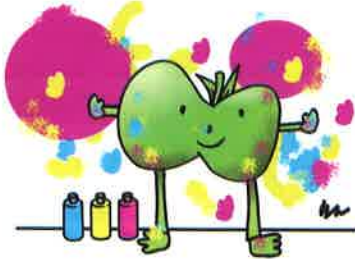
lunes monday

martes tuesday

miércoles wednesday

jueves thursday

viernes friday



04 Cal. 589 Pt. 25 Lip. 17 H.C.82
Fib. 5 Sal 1,78 P.L. 20 Col. 44

- Arroz a la milanesa
- Pechuga de pavo al ajillo con ensalada
- Fruta

- Milanese style rice
- Garlic turkey breast with salad
- Fruit

11 Cal. 661 Pt. 28 Lip. 34 H.C.58
Fib. 6 Sal 3,35 P.L. 11 Col. 67

- Judías verdes salteadas
- Filete ruso con champiñones
- Yogur de sabores

- Green beans with potatoes
- Hamburger with mushrooms
- Yogurt

18 Cal. 617 Pt. 22 Lip. 22 H.C.78
Fib. 7 Sal 2,06 P.L. 15 Col. 50,25

- Macarrones con tomate
- Albóndigas de pescado en salsa
- Fruta

- Macaroni with tomato
- Fish meatballs in vegetable sauce
- Fruit

25 Cal. 535 Pt. 29 Lip. 18 H.C.59
Fib. 10 Sal 2,11 P.L. 10 Col. 67

- Menestra de verduras
- Escalope a la milanese con pimientos
- Fruta

- Mixed vegetables
- Breaded pork filet and peppers
- Fruit

05 Cal. 605 Pt. 36 Lip. 18 H.C.68
Fib. 14 Sal 1,3 P.L. 15 Col. 85

- Alubias pintas guisadas
- Merluza en salsa de tomate
- Yogur natural

- Pinto beans with vegetables
- Hake in tomato sauce
- Yogurt

12 Cal. 705 Pt. 32 Lip. 27 H.C.77
Fib. 12 Sal 2,01 P.L. 18 Col. 388

- Lentejas a la castellana
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Castilian style lentils
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

19 Cal. 555 Pt. 32 Lip. 14 H.C.66
Fib. 17 Sal 1,07 P.L. 21 Col. 44

- Alubias blancas con zanahorias
- Pechuga de pavo al ajillo con ensalada
- Fruta

- White beans with carrots
- Garlic turkey breast with salad
- Fruit

26 Cal. 657 Pt. 33 Lip. 19 H.C.85
Fib. 4 Sal 2,08 P.L. 16 Col. 65

- Arroz blanco con tomate
- Merluza en salsa verde con guisantes
- Yogur natural

- White rice with tomato sauce
- Hake in green sauce with green peas
- Yogurt

06 Cal. 597 Pt. 31 Lip. 20 H.C.69
Fib. 9 Sal 2,35 P.L. 18 Col. 65

- Crema de zanahorias
- Estofado de ternera con patata dado
- Fruta

- Carrot cream
- Stewed beef with potatoes
- Fruit

13 Cal. 596 Pt. 30 Lip. 16 H.C.79
Fib. 8 Sal 2,08 P.L. 14 Col. 80

- Caracolillos con tomate
- Supremas de merluza en salsa marinera
- Fruta

- Pasta with tomato
- Hake in seafood sauce
- Fruit

20 Cal. 595 Pt. 33 Lip. 21 H.C.67
Fib. 5 Sal 2,7 P.L. 12 Col. 94,4

- Patatas guisadas
- Merluza en salsa roja con pimientos
- Yogur de sabores

- Stewed potatoes
- Hake in red sauce with peppers
- Yogurt

27 Cal. 668 Pt. 27 Lip. 28 H.C.70
Fib. 12 Sal 2,55 P.L. 16 Col. 238

- Garbanzos estofados
- Huevos cocidos con salsa de tomate y salchichas
- Fruta

- Chickpeas with vegetables
- Boiled eggs in tomato sauce and sausages
- Fruit

07 Cal. 596 Pt. 30 Lip. 21 H.C.67
Fib. 7 Sal 2,49 P.L. 12 Col. 164

- Porrusalda
- Limanda rebozada con mahonesa
- Fruta

- Leeks and potatoes
- Roman style dab with mayonnaise
- Fruit

14 Cal. 549 Pt. 32 Lip. 20 H.C.57
Fib. 4 Sal 2,29 P.L. 19 Col. 73

- Crema de calabaza
- Pechuga de pollo empanada con ensalada
- Yogur líquido

- Pumpkin cream
- Chicken breaded with salad
- Liquid yogurt

21 Cal. 762 Pt. 30 Lip. 31 H.C.85
Fib. 13 Sal 2,38 P.L. 9 Col. 249

- Lentejas a la burgalesa
- Tortilla de patata con tomate
- Fruta

- Lentils with black pudding
- Spanish omelette with tomato sauce
- Fruit

28 Cal. 583 Pt. 36 Lip. 16 H.C.71
Fib. 5 Sal 2,25 P.L. 13 Col. 77

- Patatas a la riojana
- Abadejo en salsa marinera
- Yogur de sabores

- Rioja style potatoes
- Haddock in seafood sauce
- Yogurt

01 Cal. 569 Pt. 40 Lip. 14 H.C.66
Fib. 8 Sal 1,24 P.L. 15 Col. 63

- Lentejas estofadas
- Bacalao en salsa verde con guisantes
- Yogur líquido

- Lentils with vegetables
- Cod in green sauce with green peas
- Liquid yogurt

08 Cal. 701 Pt. 26 Lip. 26 H.C.85
Fib. 14 Sal 1,96 P.L. 23 Col. 236

- Garbanzos con berza
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Fruta

- Chickpeas and cabbage
- Red sausage omelette with salad
- Fruit

15 Cal. 554 Pt. 35 Lip. 11 H.C.69
Fib. 17 Sal 1,5 P.L. 15 Col. 60

- Alubias pintas estofadas
- Abadejo en salsa verde
- Fruta

- Pinto beans with vegetables
- Haddock in green sauce
- Fruit

22 Cal. 640 Pt. 34 Lip. 21 H.C.76
Fib. 9 Sal 2,8 P.L. 13 Col. 135

- Crema de verduras
- Pollo asado al limón con chips
- Fruta

- Vegetable cream
- Roast chicken lemon with chips
- Fruit

marzo march

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year



lunes monday

martes tuesday

miércoles wednesday

jueves thursday

viernes friday



04

05

06

07

08

FIESTA

FIESTA

Cal. 732 Pt. 25 Lip. 29 H.C.88
Fib. 9 Sal 2,57 P.L. 19 Col. 385

Cal. 588 Pt. 31 Lip. 20 H.C.66
Fib. 8 Sal 2,1 P.L. 17 Col. 65

Cal. 594 Pt. 37 Lip. 16 H.C.68
Fib. 15 Sal 1,66 P.L. 14 Col. 55

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

- Macarrones con tomate
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Crema de calabaza
- Estofado de ternera con patata dado
- Fruta

- Lentejas estofadas
- Lomo sajonia con pimientos tricolor
- Fruta

- Macaroni with tomato
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

- Pumpkin cream
- Stewed beef with potatoes
- Fruit

- Lentils with vegetables
- Baked saxony loin with tricolor peppers
- Fruit

11 Cal. 559 Pt. 21 Lip. 29 H.C.52
Fib. 5 Sal 2,99 P.L. 7 Col. 56

12 Cal. 628 Pt. 36 Lip. 23 H.C.67
Fib. 7 Sal 1,25 P.L. 18 Col. 60

13 Cal. 503 Pt. 30 Lip. 15 H.C.57
Fib. 10 Sal 1,68 P.L. 16 Col. 60

14 Cal. 629 Pt. 36 Lip. 21 H.C.69
Fib. 9 Sal 1,65 P.L. 18 Col. 63

15 Cal. 733 Pt. 30 Lip. 29 H.C.85
Fib. 6 Sal 2,66 P.L. 15 Col. 164

- Sopa de fideos
- Albóndigas a la campesina
- Fruta

- Lentejas con zanahorias
- Lomo adobado al ajillo con ensalada
- Yogur natural

- Judías verdes con patatas
- Bacalao en salsa roja con pimientos
- Fruta

- Garbanzos con berza
- Pechuga de pollo a la naranja
- Yogur líquido

- Arroz blanco con tomate
- Merluza rebozada con mahonesa
- Fruta

- Noodle soup
- Meatballs in vegetables sauce
- Fruit

- Lentils with carrots
- Garlic marinated tenderloin with salad
- Yogurt

- Green beans with potatoes
- Cod in red sauce with peppers
- Fruit

- Chickpeas and cabbage
- Chicken breast in orange sauce
- Liquid yogurt

- White rice with tomato sauce
- Roman style hake with mayonnaise
- Fruit

18 Cal. 586 Pt. 20 Lip. 17 H.C.77
Fib. 8 Sal 1,68 P.L. 20 Col. 44

19 Cal. 566 Pt. 34 Lip. 14 H.C.69
Fib. 18 Sal 1,46 P.L. 14 Col. 80

20 Cal. 706 Pt. 25 Lip. 37 H.C.66
Fib. 5 Sal 2,37 P.L. 11 Col. 71

21 Cal. 594 Pt. 21 Lip. 27 H.C.64
Fib. 8 Sal 3,64 P.L. 10 Col. 238

22 Cal. 584 Pt. 39 Lip. 15 H.C.70
Fib. 11 Sal 1,18 P.L. 14 Col. 63

- Macarrones con tomate
- Pechuga de pavo al ajillo con ensalada
- Fruta

- Alubias blancas con puerros
- Lomos de merluza en salsa verde
- Fruta

- Crema de zanahorias
- Chuleta a la riojana con pimientos
- Yogur de sabores

- Patatas guisadas
- Huevos cocidos con salsa de tomate y salchichas
- Fruta

- Lentejas a la castellana
- Albóndigas de pescado en salsa
- Fruta

- Macaroni with tomato
- Garlic turkey breast with salad
- Fruit

- White beans with leeks
- Hake filet in green sauce
- Fruit

- Carrot cream
- Rioja style chop with peppers
- Yogurt

- Stewed potatoes
- Boiled eggs in tomato sauce and sausages
- Fruit

- Castilian style lentils
- Fish meatballs in vegetable sauce
- Fruit

25 Cal. 549 Pt. 20 Lip. 22 H.C.63
Fib. 8 Sal 2,68 P.L. 18 Col. 199

26 Cal. 590 Pt. 29 Lip. 14 H.C.83
Fib. 5 Sal 1,86 P.L. 16 Col. 60

27 Cal. 801 Pt. 33 Lip. 41 H.C.69
Fib. 11 Sal 2,82 P.L. 14 Col. 73

28

29 Cal. 590 Pt. 36 Lip. 17 H.C.66
Fib. 14 Sal 1,56 P.L. 14 Col. 83

- Menestra de verduras
- Tortilla de patata con ensalada
- Yogur natural

- Arroz a la milanese
- Bacalao a la gallega
- Fruta

- Cocido completo
- Garbanzos, costilla, chorizo y morcilla
- Fruta

MENÚ ESPECIAL POR LA CELEBRACIÓN DEL 50 ANIVERSARIO DE AUSOLAN

- Alubias pintas con verduras
- Merluza en salsa marinera con guisantes
- Yogur líquido

- Mixed vegetables
- Spanish omelette with salad
- Yogurt

- Milanese style rice
- Galician style codfish
- Fruit

- Stew broth
- Chickpeas, rib, red sausage and blood pudding
- Fruit

SPECIAL MENU FOR THE 50th ANNIVERSARY OF AUSOLAN

- Pinto beans with vegetables
- Hake in sea style sauce with green peas
- Liquid yogurt

Completa con un adecuado menú de cena



Complete with an adequate dinner menu

AUSOLAN opta por un menú equilibrado y variado que cubre el 35% de las calorías necesarias a lo largo del día. Los hábitos y las conductas deben de trabajarse en edades muy tempranas, de ahí la importancia del trabajo conjunto de los padres e hijos en el propio ámbito familiar durante la cena.

AUSOLAN chooses a balanced and varied menu that covers 35% of the calories needed throughout the day. Habits and behaviours should be worked on at a very early age, therefore the importance of parents and children working together in their own family environment during dinner.



SI HEMOS COMIDO...	...PODEMOS CENAR
Cereales, legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

IF WE HAVE EATEN....	...WE CAN HAVE DINNER
Cereals, legumes	Raw vegetables or cooked legumes
Vegetables	Cereals
Meat	Fish or egg
Fish	Meat or egg
Egg	Fish or lean meat
Fruit	Dairy or fruit
Dairy	Fruit

EQUILIBRA TU PLATO

BALANCES YOUR DISH



- ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO**
FOODS WE SHOULD EAT EVERY DAY
- CEREALES CEREALS (4-6 ra.)
 - LÁCTEOS DAIRY (2-4 ra.)
 - FRUTA FRUIT (3 ra.)
 - VERDURAS VEGETABLES (2 ra.)
 - ACEITE OLIVE OIL (3 ra.)
 - AGUA WATER (2-4 vasos/glasses)
- ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA**
FOOD WE SHOULD CONSUME EACH WEEK
- LEGUMBRES LEGUMES (4-6 ra.)
 - FRUTOS SECOS NUTS (4-6 ra.)
 - HUEVOS EGGS (3-4 ra.)
 - PESCADO FISH (3-4 ra.)
 - CARNE MEAT (3-4 ra.)