

ausolan

**ALIMENTAMOS
EXPERIENCIAS
SALUDABLES
WE NURTURE
HEALTHY
EXPERIENCES**

**3° TRIMESTRE
CURSO 2020 - 2021**

www.ausolan.com



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



ausolan



1
NO LECTIVO



2
NO LECTIVO



KCal.689 HC.80 Lip.26 Prt.34

KCal.624 HC.70 Lip.22 Prt.38

KCal.744 HC.104 Lip.26 Prt.22

KCal.728 HC.84 Lip.25 Prt.41

KCal.756 HC.84 Lip.31 Prt.34

5
Patatas a la riojana
Merluza en salsa marinera
con guisantes
Fruta de temporada

6
Judías verdes con tomate
Pavo estofado con
verduritas
Fruta de temporada

7
Lentejas con zanahoria
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

8
Ensalada de pasta
Pechuga de pollo
En salsa con champiñones
Yogur

9
Fabas pintas estofadas
Tortilla francesa con jamón
Calabacín orly
Fruta de temporada

KCal.810 HC.100 Lip.30 Prt.34

KCal.720 HC.85 Lip.28 Prt.32

KCal.667 HC.79 Lip.27 Prt.27

KCal.662 HC.75 Lip.30 Prt.23

KCal.688 HC.99 Lip.15 Prt.39

12
Macarrones con atún
Ragout de cerdo con
verduras
Fruta de temporada

13
Garbanzos estofados
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

14
Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
con patatas
Fruta de temporada

15
Menestra de verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Actimel

16
Frijoles con arroz
Filete de cabra en salsa
con judía verde
Fruta de temporada

KCal.633 HC.76 Lip.21 Prt.36

KCal.712 HC.82 Lip.24 Prt.41

KCal.799 HC.104 Lip.29 Prt.30

KCal.695 HC.92 Lip.21 Prt.35

KCal.751 HC.80 Lip.35 Prt.28

19
Sopa de verdura
Ternera guisada con
patatas
Fruta de temporada

20
Fabada asturiana
Bacalao en salsa de judía
verde
Fruta de temporada

21
Arroz con tomate
Tortilla francesa con jamón
Brócoli rehogado con
patatas
Fruta de temporada

22
Lentejas a la hortelana
Centros de merluza con
salsa de calabacín
Yogur

23
Crema de verduras
Pollo al limón
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

KCal.721 HC.79 Lip.34 Prt.24

KCal.647 HC.81 Lip.24 Prt.26

KCal.797 HC.85 Lip.32 Prt.41

KCal.738 HC.95 Lip.25 Prt.34

KCal.634 HC.86 Lip.18 Prt.32

26
Judías verdes con jamón y
tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

27
Ensalada campera
Lomo adobado con
pimientos
Fruta de temporada

28
Garbanzos con verdura
Bacalada a la romana
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

29
Macarrones con atún
Hamburguesa al horno con
verduritas
Fruta de temporada

30
Fabas estofadas
Merluza a la gallega con
zanahoria baby
Fruta de temporada

ABRIL

Este menú podrá sufrir modificaciones en caso necesario para adecuarse a la especial situación en la que nos encontramos.

Monday



ausolan

Tuesday



Wednesday

Thursday

Friday

1
NOT SCHOOL



2
NOT SCHOOL



KCal.689 HC.80 Lip.26 Prt.34

KCal.624 HC.70 Lip.22 Prt.38

KCal.744 HC.104 Lip.26 Prt.22

KCal.728 HC.84 Lip.25 Prt.41

KCal.756 HC.84 Lip.31 Prt.34

5
Potatoes with spicy sausage
Hake in marinara sauce with vegetables
Seasonal fruit

6
Green beans with tomato sauce
Turkey and vegetables stew
Seasonal fruit

7
Lentil stew
Tuna small pie
Lettuce salad
Seasonal fruit

8
Pasta salad
Chicken breast with mushrooms sauce
Yogurt

9
Pinto bean stew
French omelette
Baked breaded zucchini
Seasonal fruit

KCal.810 HC.100 Lip.30 Prt.34

KCal.720 HC.85 Lip.28 Prt.32

KCal.667 HC.79 Lip.27 Prt.27

KCal.662 HC.75 Lip.30 Prt.23

KCal.688 HC.99 Lip.15 Prt.39

12
Macaroni with tuna
Pork ragout with vegetables and potatoes
Seasonal fruit

13
Chickpea stew
Hake in batter
Lettuce salad
Seasonal fruit

14
Cream of pumpkin soup
Meatballs with vegetables and potatoes
Seasonal fruit

15
Vegetables stew
Spanish omelette
Lettuce salad
Actimel

16
Black bean stew with rice
Baked steak scorpionfish
Seasonal fruit

KCal.633 HC.76 Lip.21 Prt.36

KCal.712 HC.82 Lip.24 Prt.41

KCal.799 HC.104 Lip.29 Prt.30

KCal.695 HC.92 Lip.21 Prt.35

KCal.751 HC.80 Lip.35 Prt.28

19
Noodle soup
Stewed beef with vegetables and potatoes
Seasonal fruit

20
"Fabada" bean stew
Cod in sauce with vegetables
Seasonal fruit

21
Rice with tomato sauce
French omelette with ham
Broccoli with potatoes
Seasonal fruit

22
Lentils with vegetables
Baked hake with zucchini sauce
Yogurt

23
Cream of vegetable soup
Roast chicken with potatoes and vegetables
Lettuce salad
Seasonal fruit

KCal.721 HC.79 Lip.34 Prt.24

KCal.647 HC.81 Lip.24 Prt.26

KCal.797 HC.85 Lip.32 Prt.41

KCal.738 HC.95 Lip.25 Prt.34

KCal.634 HC.86 Lip.18 Prt.32

26
Green beans with jam and tomato
Spanish omelette
Lettuce salad
Seasonal fruit

27
Potato salad
Marinated loin with red peppers
Seasonal fruit

28
Chickpea stew
Battered blue whiting
Lettuce salad
Seasonal fruit

29
Macaroni with tuna
Roasted hamburger with vegetables
Seasonal fruit

30
Bean stew
Hake in paprika sauce with baby carrot
Seasonal fruit

APRIL

This menu may undergo modifications if necessary to adapt to the special situation in which we find ourselves.

lunes

KCal.797 HC.99 Lip.33 Prt.26

3
Lentejas a la castellana
Delicias de pescado
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

KCal.689 HC.80 Lip.26 Prt.34

10
Patatas a la riojana
Merluza en salsa marinera
Con guisantes
Fruta de temporada

KCal.768 HC.100 Lip.26 Prt.34

17
Macarrones con atún
Ragout de cerdo con
verduras
Fruta de temporada

KCal.633 HC.76 Lip.21 Prt.36

24
Sopa de verdura
Ternera guisada con
patatas
Fruta de temporada

KCal.721 HC.79 Lip.34 Prt.24

31
Judías verdes con jamón y
tomate
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

martes

KCal.780 HC.110 Lip.29 Prt.21

4
Arroz con verduras
Lomo adobado plancha
Calabacín con
champiñones
Fruta de temporada

KCal.624 HC.70 Lip.22 Prt.38

11
Judías verdes con tomate
Pavo estofado con
verduritas
Fruta de temporada

KCal.720 HC.85 Lip.28 Prt.32

18
Garbanzos estofados
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

KCal.712 HC.82 Lip.24 Prt.41

25
Fabada asturiana
Bacalao en salsa de
judía verde
Fruta de temporada

miércoles

KCal.730 HC.97 Lip.26 Prt.26

5
Garbanzos con espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

KCal.744 HC.104 Lip.26 Prt.22

12
Lentejas con zanahoria
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

KCal.667 HC.79 Lip.27 Prt.27

19
Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
con patatas
Fruta de temporada

KCal.799 HC.104 Lip.29 Prt.30

26
Arroz con tomate
Tortilla francesa con jamón
Brócoli rehogado con
patatas
Fruta de temporada

jueves

KCal.695 HC.78 Lip.31 Prt.27

6
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al limón
Con pimientos
Fruta de temporada

KCal.728 HC.84 Lip.25 Prt.41

13
Ensalada de pasta
Pechuga de pollo
En salsa con champiñones
Yogur

KCal.662 HC.75 Lip.30 Prt.23

20
Menestra de verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Actimel

KCal.695 HC.92 Lip.21 Prt.35

27
Lentejas a la hortelana
Centros de merluza con
salsa de calabacín
Yogur

viernes

KCal.767 HC.96 Lip.25 Prt.39

7
Caracolillos con tomate y
queso
Salmón en salsa de cítricos
Con judías verdes
Fruta de temporada

KCal.759 HC.85 Lip.31 Prt.34

14
Fabas pintas estofadas
Tortilla francesa con jamón
Calabacín orly
Fruta de temporada

KCal.688 HC.99 Lip.15 Prt.39

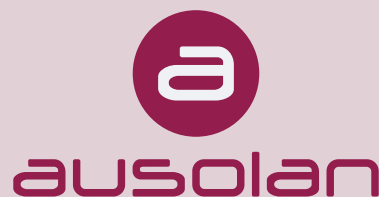
21
Frijoles con arroz
Filete de cabra en salsa
con judía verde
Fruta de temporada

KCal.751 HC.80 Lip.35 Prt.28

28
Crema de verduras
Pollo al limón
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

MAYO




ausolan



Este menú podrá sufrir modificaciones en caso necesario para adecuarse a la especial situación en la que nos encontramos.

Monday

KCal.797 HC.99 Lip.33 Prt.26

3
"Castellana" lentil stew
Fish nuggets
Lettuce salad
Seasonal fruit

KCal.689 HC.80 Lip.26 Prt.34

10
Potatoes with spicy sausage
Hake in marinara sauce with vegetables
Seasonal fruit

KCal.768 HC.100 Lip.26 Prt.34

17
Macaroni with tuna
Pork ragout with vegetables and potatoes
Seasonal fruit

KCal.633 HC.76 Lip.21 Prt.36

24
Noodle soup
Stewed beef with vegetables and potatoes
Seasonal fruit

KCal.721 HC.79 Lip.34 Prt.24

31
Green beans with jam and tomato
Spanish omelette
Lettuce salad
Seasonal fruit

Tuesday

KCal.780 HC.110 Lip.29 Prt.21

4
Rice with vegetables
Griddle marinated tenderloin
Zucchini and mushroom sauted
Seasonal fruit

KCal.624 HC.70 Lip.22 Prt.38

11
Green beans with tomato sauce
Turkey and vegetables stew
Seasonal fruit

KCal.720 HC.85 Lip.28 Prt.32

18
Chickpea stew
Hake in batter
Lettuce salad
Seasonal fruit

KCal.712 HC.82 Lip.24 Prt.41

25
"Fabada" bean stew
Cod in sauce with vegetables
Seasonal fruit

Wednesday

KCal.730 HC.97 Lip.26 Prt.26

5
Chickpea with spinach stew
Spanish omelette
Lettuce salad
Seasonal fruit

KCal.744 HC.104 Lip.26 Prt.22

12
Lentil stew
Tuna small pie
Lettuce salad
Seasonal fruit

KCal.667 HC.79 Lip.27 Prt.27

19
Cream of pumpkin soup
Meatballs with vegetables and potatoes
Seasonal fruit

KCal.799 HC.104 Lip.29 Prt.30

26
Rice with tomato sauce
French omelette with ham
Broccoli with potatoes
Seasonal fruit

Thursday

KCal.695 HC.78 Lip.31 Prt.27

6
Creamed of courgettes soup
Roasted chicken in sauce with potatoes
Seasonal fruit

KCal.728 HC.84 Lip.25 Prt.41

13
Pasta salad
Chicken breast with mushrooms sauce
Yogurt

KCal.662 HC.75 Lip.30 Prt.23

20
Vegetables stew
Spanish omelette
Lettuce salad
Actimel

KCal.695 HC.92 Lip.21 Prt.35

27
Lentils with vegetables
Baked hake with zucchini sauce
Yogurt

Friday

KCal.767 HC.96 Lip.25 Prt.39

7
Cheesy pasta with tomato sauce
Salmon orange sauce and green beans
Seasonal fruit

KCal.759 HC.85 Lip.31 Prt.34

14
Pinto bean stew
French omelette
Baked breaded zucchini
Seasonal fruit

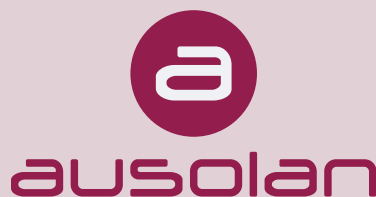
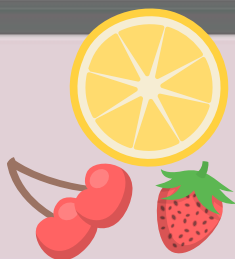
KCal.688 HC.99 Lip.15 Prt.39

21
Black bean stew with rice
Baked steak scorpionfish
Seasonal fruit

KCal.751 HC.80 Lip.35 Prt.28

28
Cream of vegetable soup
Roast chicken with potatoes and vegetables
Lettuce salad
Seasonal fruit

MAY



This menu may undergo modifications if necessary to adapt to the special situation in which we find ourselves.

lunes

martes

miércoles

jueves

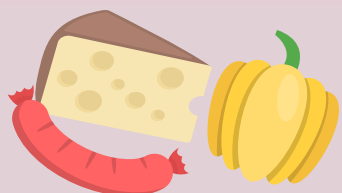
viernes

KCal.647 HC.81 Lip.24 Prt.26

KCal.797 HC.85 Lip.32 Prt.41

KCal.738 HC.95 Lip.25 Prt.34

KCal.634 HC.86 Lip.18 Prt.32



1
Ensalada campera
Lomo adobado con pimientos
Fruta de temporada

2
Garbanzos con verdura
Bacalada a la romana
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

3
Macarrones con atún
Hamburguesa al horno con verduritas
Fruta de temporada

4
Fabas estofadas
Merluza a la gallega con zanahoria baby
Fruta de temporada

KCal.748 HC.99 Lip.28 Prt.26

KCal.657 HC.105 Lip.20 Prt.14

KCal.730 HC.97 Lip.26 Prt.26

KCal.695 HC.78 Lip.31 Prt.27

KCal.767 HC.96 Lip.25 Prt.39

7
Lentejas a la castellana
Delicias de pescado
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

8
Arroz con verduras
Lomo adobado plancha
Calabacín con champiñón
Fruta de temporada

9
Garbanzos con espinacas
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

10
Crema de calabacín
Jamoncitos de pollo al limón
Con pimientos
Fruta de temporada

11
Caracolillos con tomate y queso
Salmon en salsa de cítricos
Con judías verdes
Fruta de temporada

KCal.689 HC.80 Lip.26 Prt.34

KCal.624 HC.70 Lip.22 Prt.38

KCal.744 HC.104 Lip.26 Prt.22

KCal.728 HC.84 Lip.25 Prt.41

KCal.756 HC.84 Lip.31 Prt.34

14
Patatas a la riojana
Merluza en salsa marinera
Con guisantes
Fruta de temporada

15
Judías verdes con tomate
Pavo estofado con verduritas
Fruta de temporada

16
Lentejas con zanahoria
Empanadillas de atún
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

17
Ensalada de pasta
Pechuga de pollo
En salsa con champiñones
Yogur

18
Fabas pintas estofadas
Tortilla francesa con jamón
Calabacín orly
Fruta de temporada

KCal.768 HC.100 Lip.26 Prt.34

KCal.720 HC.85 Lip.28 Prt.32

KCal.667 HC.79 Lip.27 Prt.27

KCal.662 HC.75 Lip.30 Prt.23

21
Macarrones con atún
Ragout de cerdo con verduras
Fruta de temporada

22
Garbanzos estofados
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

23
MENÚ ESPECIAL

24
Menestra de verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Actimel



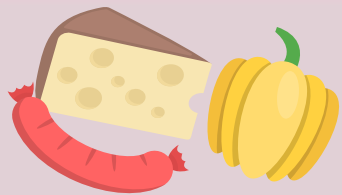
JUNIO



ausolan

Este menú podrá sufrir modificaciones en caso necesario para adecuarse a la especial situación en la que nos encontramos.

Monday



1
Potato salad
Marinated loin with red peppers
Seasonal fruit

KCal.748 HC.99 Lip.28 Prt.26

Tuesday

KCal.647 HC.81 Lip.24 Prt.26

8
Rice with vegetables
Griddle marinated tenderloin
Zucchini and mushroom sauted
Seasonal fruit

KCal.624 HC.70 Lip.22 Prt.38

Wednesday

KCal.797 HC.85 Lip.32 Prt.41

2
Chickpea stew
Battered blue whiting
Lettuce salad
Seasonal fruit

KCal.730 HC.97 Lip.26 Prt.26

Thursday

KCal.738 HC.95 Lip.25 Prt.34

3
Macaroni with tuna
Roasted hamburger with vegetables
Seasonal fruit

KCal.695 HC.78 Lip.31 Prt.27

Friday

KCal.634 HC.86 Lip.18 Prt.32

4
Bean stew
Hake in paprika sauce with baby carrot
Seasonal fruit

KCal.767 HC.96 Lip.25 Prt.39

7
"Castellana" lentil stew
Fish nuggets
Lettuce salad
Seasonal fruit

KCal.689 HC.80 Lip.26 Prt.34

14
Potatoes with spicy sausage
Hake in marinara sauce with vegetables
Seasonal fruit

KCal.768 HC.100 Lip.26 Prt.34

21
Macaroni with tuna
Pork ragout with vegetables and potatoes
Seasonal fruit

8
Rice with vegetables
Griddle marinated tenderloin
Zucchini and mushroom sauted
Seasonal fruit

15
Green beans with tomato sauce
Turkey and vegetables stew
Seasonal fruit

KCal.720 HC.85 Lip.28 Prt.32

22
Chickpea stew
Hake in batter
Lettuce salad
Seasonal fruit

9
Chickpea with spinach stew
Spanish omelette
Lettuce salad
Seasonal fruit

16
Lentil stew
Tuna small pie
Lettuce salad
Seasonal fruit

KCal.667 HC.79 Lip.27 Prt.27

23
SPECIAL MENU

10
Creamed of courgettes soup
Roasted chicken in sauce with potatoes
Seasonal fruit

17
Pasta salad
Chicken breast with mushrooms sauce
Yogurt

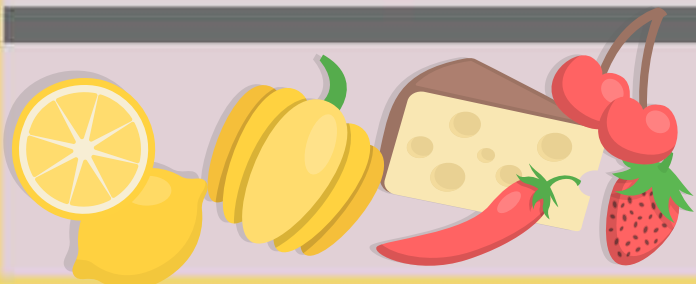
KCal.662 HC.75 Lip.30 Prt.23

24
Vegetables stew
Spanish omelette
Lettuce salad
Actimel

11
Cheesy pasta with tomato sauce
Salmon orange sauce and green beans
Seasonal fruit

18
Pinto bean stew
French omelette
Baked breaded zucchini
Seasonal fruit

JUNE



ausolan



This menu may undergo modifications if necessary to adapt to the special situation in which we find ourselves.

En el **Año de la Alimentación Sostenible** y el **Año Internacional de las Frutas y Verduras**, nos sumamos a la difusión de los beneficios de la alimentación sana, justa, que impulsa el comercio de proximidad, como elemento básico para el cuidado de nuestras hijas e hijos.

Os animamos a disfrutar en familia de unos hábitos alimentarios saludables, preparando a la infancia como futura sociedad consumidora responsable, a potenciar la compra de producto local visitando nuestros mercados, a entrar en la cocina y preparar con hijas e hijos los platos que compartiréis en la mesa. La cocina fría es una gran oportunidad para hacerlo y para compartir ratos muy gratificantes

Nuestro clima nos ofrece una diversidad de alimentos extraordinaria para disfrutar y aprender comiendo.

Ahora que llega el buen tiempo es un buen momento para que los más pequeños descubran los deliciosos sabores de la gran variedad de frutas y verduras de proximidad y se beneficien de su poder hidratante y vitamínico.

Con el aumento de temperatura nuestro organismo aprecia la alimentación fresca, sencilla y saludable. En esta época del año nuestro cuerpo necesita más hidratación y en primavera y verano nuestros campos producen un gran abanico de alimentos llenos de colores y sabores que nos aportan todos los nutrientes que necesitamos y, además, nos refrescan .

La sandía, el melón, el albaricoque, el tomate, el pepino, el calabacín, las lechugas, las berenjenas, el pimiento Los huertos mediterráneos nos ofrecen un espectáculo de colores, texturas y sabores que nos permitirán hacer elaboraciones simples , donde el protagonista es el producto.

Ensaladas y sopas frías pueden ser el punto de partida para que la imaginación nos lleve a presentaciones sensacionales donde la comida ya nos entre por los ojos.



In the **Year of Sustainable Food** and the **International Year of Fruits and Vegetables**, we join the dissemination of the benefits of healthy, fair food, which promotes local trade, as a basic element for the care of our kids.

We encourage you to enjoy healthy eating habits with children, to prepare them as responsible future consumers, to encourage the purchase of local products by visiting our farmers markets, to enter the kitchen and prepare with them the dishes you will share in table. Cold cooking is a great opportunity to do just that and to spend some very rewarding times.

Our climate offers us an extraordinary diversity of foods to enjoy and learn from eating

Now, that the good weather has arrived, it is a good time for the little ones to discover the delicious flavors of the great variety of local fruit and vegetables and benefit from their moisturizing and vitamin power.

As the temperature rises, our body appreciates fresh, simple and healthy food. At this time of year we need more hydration and in spring and summer our mediterranean farmlands produces a wide range of foods full of colors and tastes that provide us with all the nutrients we need and also refresh us.

Watermelon, melon, apricot, tomato, cucumber, zucchini, lettuce, aubergines, pepper ... The Mediterranean lands offer us a spectacle of colors, textures and flavors that will allow us to make simple preparations. , where the protagonist is the product.

Cold salads and soups can be the starting point for the imagination to take us to terrific presentations.

