

ausolan

**ALIMENTAMOS
EXPERIENCIAS
SALUDABLES
WE NURTURE
HEALTHY
EXPERIENCES**

**3° TRIMESTRE
CURSO 2020 - 2021**

www.ausolan.com



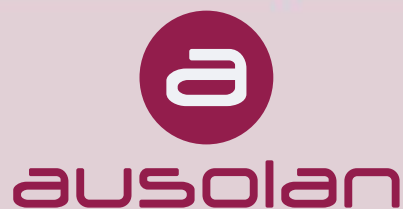
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1
NO LECTIVO



2
NO LECTIVO



5
NO LECTIVO



6
Sopa de pollo
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga
Yogur

7
Crema de calabacín
Pollo guisado
Con ensalada
Fruta de temporada

8
Lentejas a la castellana
Hamburguesa con patatas
Fruta de temporada

9
Macarrones con atún
Merluza en salsa verde
Con ensalada lechuga y
maiz
Fruta de temporada

KCal.771 HC.105 Lip.31 Prt.17

KCal.743 HC.84 Lip.32 Prt.31

KCal.695 HC.92 Lip.23 Prt.30

KCal.691 HC.81 Lip.29 Prt.27

KCal.734 HC.94 Lip.30 Prt.22

12
Judías verdes con tomate
Empanadillas y croquetas
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

13
Patatas a la riojana
Revuelto de york con
Ensalada de lechuga y
tomate
Fruta de temporada

14
Garbanzos con zanahoria
Pescado fresco en salsa
Patata panadera
Yogur

15
Arroz con costilla
Pechuga de pollo
con ensalada
Fruta de temporada

16
Alubias blancas estofadas
Merluza a la romana
Con ensalada lechuga y
maiz
Fruta de temporada

KCal.815 HC.105 Lip.29 Prt.33

KCal.720 HC.101 Lip.37 Prt.33

KCal.699 HC.86 Lip.28 Prt.25

KCal.727 HC.96 Lip.25 Prt.29

19
Crema de calabaza
Albóndigas en salsa
Fruta de temporada

20
Alubias pintas con arroz
Bacalao con pisto
Ensalada tomate y lechuga
Actimel

21
Sopa de fideos
Tortilla de atún
Con ensalada
Fruta de temporada

22
Lentejas estofadas
Gallineta frita con
Ensalada de lechuga
Helado

23
NO LECTIVO



KCal.725 HC.106 Lip.25 Prt.18

KCal.806 HC.84 Lip.37 Prt.33

KCal.659 HC.83 Lip.26 Prt.24

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

KCal.694 HC.83 Lip.29 Prt.25

26
Crema de verduras
de la huerta
Varitas de merluza
Brócoli con refrito
Fruta de temporada

27
Lentejas a la hortelana
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga
Yogur

28
Arroz con tomate
Pollo asado con
Calabacín Orly
Fruta de temporada

29
Fabada asturiana
Merluza en salsa
Con ensalada lechuga
y maiz
Fruta de temporada

30
Sopa de pollo con fideos
Pizza
Fruta de temporada

ABRIL

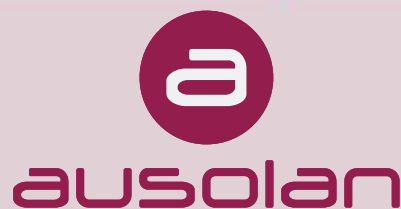
Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



1 NO LECTIVO



2 NO LECTIVO



KCal.806 HC.104 Lip.31 Prt.27

KCal.778 HC.100 Lip.29 Prt.29

KCal.654 HC.81 Lip.28 Prt.18

KCal.702 HC.89 Lip.24 Prt.32

5 NOT SCHOOL



6 Noodle soup
Spanish omelette
Lettuce salad
Yogurt

7 Zucchini cream
Roasted chicken in sauce
With salad
Seasonal fruit

8 Lentil stew
Roasted hamburger with
fried potatoes
Seasonal fruit

9 Macaroni with tuna
Hake in marinara sauce
with peas
Lettuce and corn salad
Seasonal fruit

KCal.771 HC.105 Lip.31 Prt.17

KCal.743 HC.84 Lip.32 Prt.31

KCal.695 HC.92 Lip.23 Prt.30

KCal.691 HC.81 Lip.29 Prt.27

KCal.734 HC.94 Lip.30 Prt.22

12 Green beans with tomato
sauce
Tuna small pie and croquette
Lettuce salad
Seasonal fruit

13 Potatoes with spicy
sausage
Scrambled egg with ham and
lettuce and tomato salad
Seasonal fruit

14 Chickpea with carrot stew
Fresh fish in sauce with
potatoes
Yogurt

15 Rice with ribs
Chicken breast
Lettuce salad
Seasonal fruit

16 Bean stew
Fried hake
Lettuce and corn salad
Seasonal fruit

KCal.815 HC.105 Lip.29 Prt.33

KCal.720 HC.101 Lip.37 Prt.33

KCal.699 HC.86 Lip.28 Prt.25

KCal.727 HC.96 Lip.25 Prt.29

19 Pumpkin cream
Meatballs
Seasonal fruit

20 Pinto bean stew with rice
Cod with pisto
Lettuce and tomato salad
Actimel

21 Noodle soup
Tuna omelette
Lettuce salad
Seasonal fruit

22 Lentil stew
Fried steak scorpionfish
Lettuce salad
Ice cream

23 NOT SCHOOL



KCal.725 HC.106 Lip.25 Prt.18

KCal.806 HC.84 Lip.37 Prt.33

KCal.659 HC.83 Lip.26 Prt.24

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

KCal.694 HC.83 Lip.29 Prt.25

26 Cream of vegetable
Fried breaded fish
Broccoli with rewash
Seasonal fruit

27 Vegetable lentil stew
Spanish omelette
Lettuce salad
Yogurt

28 Rice with tomato sauce
Roast chicken
Baked breaded zucchini
Seasonal fruit

29 "Fabada" bean stew
Hake in marinara sauce
with green peas
Lettuce and corn salad
Seasonal fruit

30 Noodle soup
Pizza
Seasonal fruit

APRIL

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

lunes

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

3
Puré de zanahoria
Revuelto de champiñón
Con ensalada lechuga
y maíz
Fruta de temporada

KCal.654 HC.81 Lip.28 Prt.18

10
Lentejas a la castellana
Hamburguesa con patatas
Fruta de temporada

KCal.771 HC.105 Lip.31 Prt.17

17
Judías verdes con tomate
Empanadillas y croquetas
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

KCal.815 HC.105 Lip.29 Prt.33

24
Crema de calabaza
Albóndigas en salsa
Fruta de temporada

KCal.725 HC.106 Lip.25 Prt.18

31
Crema de verduras
de la huerta
Varitas de merluza
Brócoli con refrito
Fruta de temporada

martes

KCal.667 HC.86 Lip.24 Prt.26

4
Macarrones con chorizo
Bacalao en salsa
Ensalada de lechuga
Actimel

KCal.806 HC.104 Lip.31 Prt.27

11
Crema de calabacín
Pollo guisado
Con ensalada
Fruta de temporada

KCal.743 HC.84 Lip.32 Prt.31

18
Patatas a la riojana
Revuelto de york con
Ensalada de lechuga y
tomate
Fruta de temporada

KCal.720 HC.101 Lip.37 Prt.33

25
Alubias pintas con arroz
Bacalao con pisto
Ensalada tomate y lechuga
Actimel

miércoles

KCal.810 HC.95 Lip.33 Prt.34

5
Menestra de verduras
Salchichas
Con puré de patata
Fruta de temporada

KCal.710 HC.85 Lip.30 Prt.25

12
Alubias blancas estofadas
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

KCal.695 HC.92 Lip.23 Prt.30

19
Garbanzos con zanahoria
Pescado fresco en salsa
Patata panadera
Yogur

KCal.699 HC.86 Lip.28 Prt.25

26
Sopa de fideos
Tortilla de atún
Con ensalada
Fruta de temporada

jueves

KCal.773 HC.85 Lip.32 Prt.35

6
Marmitako
Lomo a la plancha
con pimientos
Fruta de temporada

KCal.778 HC.100 Lip.29 Prt.29

13
Sopa de cocido
Cocido completo
con berza
Yogur

KCal.691 HC.81 Lip.29 Prt.27

20
Alubias blancas estofadas
Ternera guisada
con verduras
Fruta de temporada

KCal.727 HC.96 Lip.25 Prt.29

27
Lentejas estofadas
Ragout de cerdo con
Verduras y patatas dado
Fruta de temporada

viernes

KCal.666 HC.94 Lip.18 Prt.32

7
Garbanzos estofados
San Jacobo
Ensalada de lechuga
Helado

KCal.702 HC.89 Lip.24 Prt.32

14
Macarrones con atún
Merluza en salsa verde
Con ensalada lechuga y
maíz
Fruta de temporada

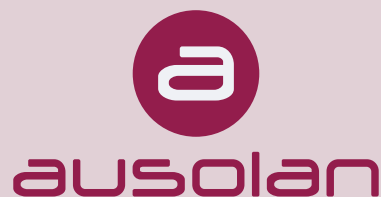
21
JORNADA
GASTRONÓMICA
CHINA

KCal.727 HC.96 Lip.25 Prt.29

28
Espagueti con tomate y
queso
Gallineta frita con
ensalada de lechuga
Helado

MAYO




ausolan



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

Monday

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

3
Carrot cream
Scrambled egg with mushroom and lettuce and corn salad
Seasonal fruit

KCal.654 HC.81 Lip.28 Prt.18

10
Lentil stew
Roasted hamburger with fried potatoes
Seasonal fruit

KCal.771 HC.105 Lip.31 Prt.17

17
Green beans with tomato sauce
Tuna small pie and croquette
Lettuce salad
Seasonal fruit

KCal.815 HC.105 Lip.29 Prt.33

24
Pumpkin cream
Meatballs
Seasonal fruit

KCal.725 HC.106 Lip.25 Prt.18

31
Cream of vegetable
Fried breaded fish
Broccoli with rewash
Seasonal fruit

Tuesday

KCal.667 HC.86 Lip.24 Prt.26

4
Macaroni with "chorizo"
Cod in marinara sauce
Lettuce salad
Actimel

KCal.806 HC.104 Lip.31 Prt.27

11
Zucchini cream
Roasted chicken in sauce with salad
Seasonal fruit

KCal.743 HC.84 Lip.32 Prt.31

18
Potatoes with spicy sausage
Scrambled egg with ham and lettuce and tomato salad
Seasonal fruit

KCal.720 HC.101 Lip.37 Prt.33

25
Pinto bean stew with rice
Cod with pisto
Lettuce and tomato salad
Actimel

Wednesday

KCal.810 HC.95 Lip.33 Prt.34

5
Vegetable stew
Sausages with mashed potatoes
Seasonal fruit

KCal.710 HC.85 Lip.30 Prt.25

12
Bean stew
Spanish omelette
Lettuce salad
Seasonal fruit

KCal.695 HC.92 Lip.23 Prt.30

19
Chickpea with carrot stew
Fresh fish in sauce with potatoes
Yogurt

KCal.699 HC.86 Lip.28 Prt.25

26
Noodle soup
Tuna omelette
Lettuce salad
Seasonal fruit

Thursday

KCal.773 HC.85 Lip.32 Prt.35

6
Marmitaco stew
Marinated loin with red peppers
Seasonal fruit

KCal.778 HC.100 Lip.29 Prt.29

13
Chickpeas broth
Chickpeas stew with cabbage
Yogurt

KCal.691 HC.81 Lip.29 Prt.27

20
Bean stew
Stewed beef with vegetables
Seasonal fruit

KCal.727 HC.96 Lip.25 Prt.29

27
Lentil stew
Pork ragout with vegetables
And potatoes
Seasonal fruit

Friday

KCal.666 HC.94 Lip.18 Prt.32

7
Chickpea stew
Escalope with ham and cheese
Lettuce salad
Ice cream

KCal.702 HC.89 Lip.24 Prt.32

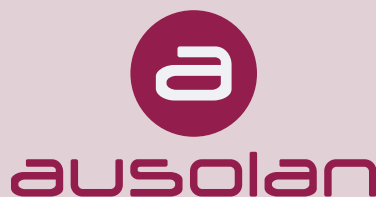
14
Macaroni with tuna
Hake in marinara sauce with peas
Lettuce and corn salad
Seasonal fruit

21
CHINESE GASTRONOMIC DAY

KCal.727 HC.96 Lip.25 Prt.29

28
Spaghetti with tomato and cheese
Fried steak scorpionfish
Lettuce salad
Ice cream

MAY



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

lunes

martes

miércoles

jueves

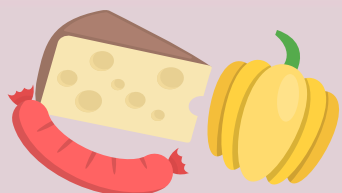
viernes

KCal.806 HC.84 Lip.37 Prt.33

KCal.659 HC.83 Lip.26 Prt.24

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

KCal.694 HC.83 Lip.29 Prt.25



1
Lentejas a la hortelana
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga
Yogur

2
Arroz con tomate
Pollo asado con
Calabacín Orly
Fruta de temporada

3
Fabada asturiana
Merluza en salsa
Con ensalada lechuga
y maíz
Fruta de temporada

4
Sopa de pollo con fideos
Pizza
Fruta de temporada

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

KCal.667 HC.86 Lip.24 Prt.26

KCal.810 HC.95 Lip.33 Prt.34

KCal.773 HC.85 Lip.32 Prt.35

KCal.666 HC.94 Lip.18 Prt.32

7
Puré de zanahoria
Revuelto de champiñón
con ensalada lechuga y
maíz
Fruta de temporada

8
Macarrones con chorizo
Bacalao en salsa
Ensalada de lechuga
Actimel

9
Menestra de verduras
Salchichas con puré de
patata
Fruta de temporada

10
Marmitako
Lomo a la plancha con
pimientos
Fruta de temporada

11
Carbanzos estofados
San Jacobo
Ensalada de lechuga
Helado

KCal.654 HC.81 Lip.28 Prt.18

KCal.806 HC.104 Lip.31 Prt.27

KCal.710 HC.85 Lip.30 Prt.25

KCal.778 HC.100 Lip.29 Prt.29

KCal.702 HC.89 Lip.24 Prt.32

14
Lentejas a la castellana
Hamburguesa con patatas
Fruta de temporada

15
Crema de calabacín
Pollo guisado
con ensalada
Fruta de temporada

16
Alubias blancas estofadas
Revuelto de york
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

17
Sopa de cocido
Cocido completo
con berza
Yogur

18
Macarrones con atún
Merluza a la romana con
ensalada lechuga y maíz
Fruta de temporada

KCal.771 HC.105 Lip.31 Prt.17

KCal.743 HC.84 Lip.32 Prt.31

21
Judías verdes con tomate
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

22
Puré de verduras
Pechuga de pollo
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

23
MENÚ ESPECIAL
FIN DE CURSO



ausolan



JUNIO

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

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

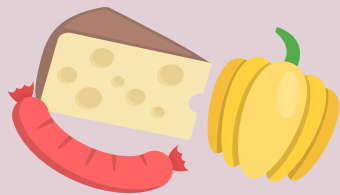
Friday

KCal.806 HC.84 Lip.37 Prt.33

KCal.659 HC.83 Lip.26 Prt.24

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

KCal.694 HC.83 Lip.29 Prt.25



1
Vegetable lentil stew
Spanish omelette
Lettuce salad
Yogurt

2
Rice with tomato sauce
Roast chicken
Baked breaded zucchini
Seasonal fruit

3
"Fabada" bean stew
Hake in marinara sauce
with green peas
Lettuce and corn salad
Seasonal fruit

4
Noodle soup
Pizza
Seasonal fruit

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

KCal.667 HC.86 Lip.24 Prt.26

KCal.810 HC.95 Lip.33 Prt.34

KCal.773 HC.85 Lip.32 Prt.35

KCal.666 HC.94 Lip.18 Prt.32

7
Carrot cream
Scrambled egg with
mushroom and lettuce
and corn salad
Seasonal fruit

8
Macaroni with "chorizo"
Cod in marinara sauce
Lettuce salad
Actimel

9
Vegetable stew
Sausages with mashed
potatoes
Seasonal fruit

10
Marmitaco stew
Marinated loin with red
peppers
Seasonal fruit

11
Chickpea stew
Escalope with ham and
cheese
Lettuce salad
Ice cream

KCal.654 HC.81 Lip.28 Prt.18

KCal.806 HC.104 Lip.31 Prt.27

KCal.710 HC.85 Lip.30 Prt.25

KCal.778 HC.100 Lip.29 Prt.29

KCal.702 HC.89 Lip.24 Prt.32

14
Lentil stew
Roasted hamburger wit
fried potatoes
Seasonal fruit

15
Zucchini cream
Roasted chicken in sauce
with salad
Seasonal fruit

16
Bean stew
Scrambled egg with ham
and lettuce salad
Seasonal fruit

17
Chickpeas broth
Chickpeas stew with
cabbage
Yogurt

18
Macaroni with tuna
Fried hake
Lettuce and corn salad
Seasonal fruit

KCal.771 HC.105 Lip.31 Prt.17

KCal.743 HC.84 Lip.32 Prt.31

21
Green beans with tomato
sauce
Spanish omelette
Lettuce salad
Seasonal fruit

22
Cream of vegetable
Chicken breast
Lettuce salad
Seasonal fruit

23
SPECIAL MENU



ausolan



JUNE

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.

