

ausolan

**ALIMENTAMOS  
EXPERIENCIAS  
SALUDABLES  
WE NURTURE  
HEALTHY  
EXPERIENCES**

**3° TRIMESTRE  
CURSO 2020 - 2021**

[www.ausolan.com](http://www.ausolan.com)



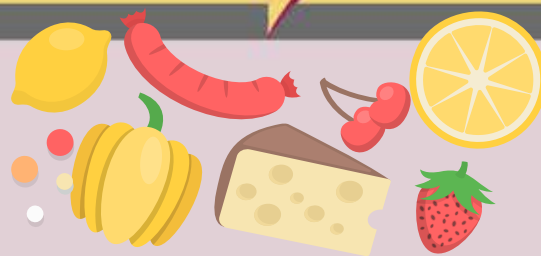
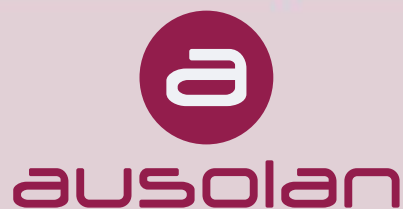
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



1  
NO LECTIVO



2  
NO LECTIVO



5  
NO LECTIVO



6  
NO LECTIVO



7  
NO LECTIVO



8  
NO LECTIVO



9  
NO LECTIVO



KCal.830 HC.110 Lip.25 Prt.42

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

KCal.664 HC.85 Lip.23 Prt.29

KCal.784 HC.91 Lip.20 Prt.60

KCal.711 HC.101 Lip.23 Prt.26

**12**  
Macarrones con atún  
Estofado de cerdo con  
verduras  
Fruta de temporada

**13**  
Garbanzos con verdura  
Merluza a la romana  
Ensalada primavera  
Yogur

**14**  
Crema de calabaza  
Albóndigas a la jardinera  
Fruta de temporada

**15**  
Negritos con arroz  
Filete de cabra en salsa  
con judía verde  
Actimel

**16**  
Menestra de verduras  
Tortilla de patatas  
Ensalada andaluza  
Fruta de temporada

KCal.788 HC.104 Lip.25 Prt.37

KCal.704 HC.95 Lip.17 Prt.43

KCal.654 HC.93 Lip.21 Prt.23

KCal.796 HC.99 Lip.20 Prt.54

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

**19**  
Arroz con tomate  
Filete de sajonia a la  
plancha  
Ensalada variada  
Yogur

**20**  
Lentejas estofadas  
Bacalao en salsa con  
verduritas  
Fruta de temporada

**21**  
Patatas en salsa verde  
Tortilla francesa  
Brócoli con refrito  
Yogur

**22**  
Cocido montañés  
Centros de merluza con  
salsa de calabacín  
Fruta de temporada

**23**  
Sopa de verdura  
Ragout de ternera con  
verduritas  
Fruta de temporada

KCal.739 HC.83 Lip.28 Prt.38

KCal.602 HC.77 Lip.25 Prt.16

KCal.810 HC.94 Lip.32 Prt.36

KCal.822 HC.110 Lip.27 Prt.34

**26**  
Ensalada tropical  
Pollo asado con verduras  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

**27**  
Crema de zanahoria  
Filete de cerdo con  
pimientos asados  
Patatas dado  
Yogur

**28**  
Garbanzos con chorizo  
Bacalada a la romana  
Ensalada primavera  
Fruta de temporada

**29**  
Macarrones con atún  
Hamburguesa al horno con  
verduritas  
Yogur

**30**  
NO LECTIVO

ABRIL

Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



1 NOT SCHOOL



2 NOT SCHOOL



5 NOT SCHOOL



6 NOT SCHOOL



7 NOT SCHOOL



8 NOT SCHOOL



9 NOT SCHOOL



KCal.830 HC.110 Lip.25 Prt.42

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

KCal.664 HC.85 Lip.23 Prt.29

KCal.784 HC.91 Lip.20 Prt.60

KCal.711 HC.101 Lip.23 Prt.26

**12**  
Macaroni with tuna  
Pork stew with vegetables and chips  
Seasonal fruit

**13**  
Chickpea stew  
Hake in batter  
Salad  
Yogurt

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

**15**  
Black bean stew with rice  
Baked steak scorpionfish  
Actimel

**16**  
Vegetables stew  
Spanish omelette  
Salad  
Seasonal fruit

KCal.788 HC.104 Lip.25 Prt.37

KCal.704 HC.95 Lip.17 Prt.43

KCal.654 HC.93 Lip.21 Prt.23

KCal.796 HC.99 Lip.20 Prt.54

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

**19**  
Rice with tomato sauce  
"Riojana" style pork loin  
Salad  
Yogurt

**20**  
Lentils with vegetables  
Cod in sauce with vegetables  
Seasonal fruit

**21**  
Potatoes stew  
French omelette  
Broccoli with rehash  
Yogurt

**22**  
"Cantabrian" stew  
Baked hake with zucchini sauce  
Seasonal fruit

**23**  
Noodle soup  
Stewed beef with vegetables  
Seasonal fruit

KCal.739 HC.83 Lip.28 Prt.38

KCal.602 HC.77 Lip.25 Prt.16

KCal.810 HC.94 Lip.32 Prt.36

KCal.822 HC.110 Lip.27 Prt.34

**26**  
Tropical salad  
Roast chicken with vegetables  
French fries  
Seasonal fruit

**27**  
Cream of carrot soup  
Roasted pork tenderloin with red pepper  
Baked potato  
Yogurt

**28**  
Chickpea stew  
Battered blue whiting  
Lettuce salad  
Seasonal fruit

**29**  
Macaroni with tuna  
Roasted hamburger with vegetables  
Yogurt

**30**  
NOT SCHOOL

APRIL

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



lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

**3**  
NO LECTIVO



**4**  
Lentejas a la castellana  
Filete de cabra en salsa con judía verde  
Fruta de temporada

**5**  
Pure de calabacín  
Alitas de pollo al ajillo  
Patatas fritas  
Natillas

**6**  
Garbanzos con espinacas  
Tortilla de patatas  
Ensalada andaluza  
Fruta de temporada

**7**  
Caracolillos con tomate y queso  
Salmón a los cítricos con verduritas  
Fruta de temporada

KCal.793 HC.89 Lip.33 Prt.34

KCal.666 HC.91 Lip.22 Prt.26

KCal.861 HC.111 Lip.33 Prt.30

KCal.696 HC.90 Lip.19 Prt.40

KCal.651 HC.79 Lip.20 Prt.40

**10**  
Patatas con costilla  
Tortilla francesa con jamón  
Calabacín orly  
Yogur

**11**  
Crema de verduras  
Pavo guisado con verduras  
Fruta de temporada

**12**  
Lentejas con chorizo  
Empanadillas de atún  
Ensalada primavera  
Fruta de temporada

**13**  
Ensalada de pasta  
Pechuga de pollo a la plancha  
Guisantes  
Yogur

**14**  
Alubias blancas con verdura  
Merluza en salsa marinera con guisantes  
Ensalada andaluza  
Fruta de temporada

KCal.792 HC.105 Lip.27 Prt.33

KCal.863 HC.93 Lip.33 Prt.48

KCal.643 HC.88 Lip.20 Prt.28

KCal.673 HC.89 Lip.21 Prt.32

KCal.738 HC.99 Lip.25 Prt.30

**17**  
Macarrones con atún  
Ragout de cerdo con verduras y patatas  
Fruta de temporada

**18**  
Garbanzos con verdura  
Merluza a la romana  
Ensalada primavera  
Yogur

**19**  
Pure de calabaza  
Albóndigas jardinera con patatas  
Fruta de temporada

**20**  
Negritos con arroz  
Filete de cabra en salsa con judía verde  
Fruta de temporada

**21**  
Menestra de verduras  
Tortilla de patatas  
Ensalada andaluza  
Yogur

KCal.788 HC.104 Lip.25 Prt.37

KCal.704 HC.95 Lip.17 Prt.43

KCal.654 HC.93 Lip.21 Prt.23

KCal.796 HC.99 Lip.20 Prt.54

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

**24**  
Arroz con tomate  
Filete de sajonia a la plancha  
Ensalada variada  
Yogur

**25**  
Lentejas estofadas  
Bacalao en salsa con verduritas  
Fruta de temporada

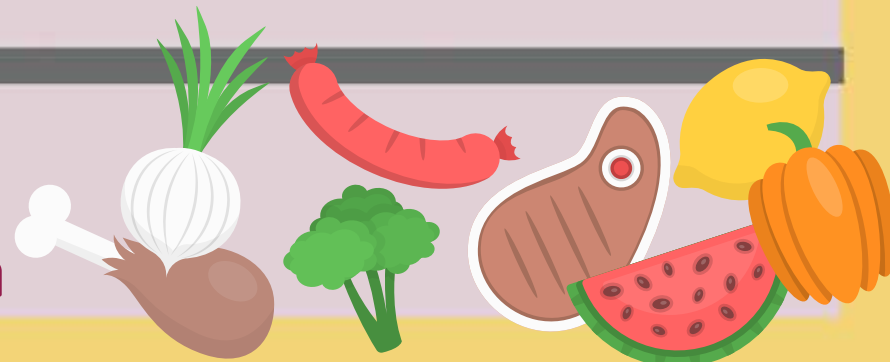
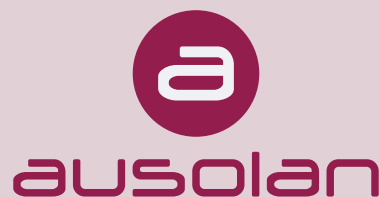
**26**  
Patatas en salsa verde  
Tortilla francesa  
Brócoli con refrito  
Yogur

**27**  
Cocido montañés  
Centros de merluza con salsa de calabacín  
Fruta de temporada

**28**  
Sopa de verdura  
Ragout de ternera con verduritas  
Fruta de temporada

KCal.772 HC.99 Lip.28 Prt.31

**31**  
Judías verdes con jamón y tomate  
Tortilla de patata  
Ensalada  
Yogurt



MAYO

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.756 HC.101 Lip.21 Prt.40

KCal.718 HC.81 Lip.32 Prt.26

KCal.754 HC.105 Lip.25 Prt.27

KCal.827 HC.96 Lip.31 Prt.40

**3**  
NOT SCHOOL



**4**  
Lentil stew  
Baked steak scorpionfish  
Seasonal fruit

**5**  
Creamed of courgettes soup  
Chicken wings with garlic  
French fries  
Custard

**6**  
Chickpea with spinach stew  
Spanish omelette  
Lettuce salad  
Seasonal fruit

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

KCal.793 HC.89 Lip.33 Prt.34

KCal.666 HC.91 Lip.22 Prt.26

KCal.861 HC.111 Lip.33 Prt.30

KCal.696 HC.90 Lip.19 Prt.40

KCal.651 HC.79 Lip.20 Prt.40

**10**  
Pork rib stew with potato  
Hake in marinara sauce with vegetables  
Yogurt

**11**  
Soup of vegetable cream  
Turkey and vegetables stew  
Seasonal fruit

**12**  
Lentil stew  
Tuna small pie  
Lettuce salad  
Seasonal fruit

**13**  
Pasta salad  
Baked chicken breast  
Salted green peas  
Yogurt

**14**  
Bean stew  
Hake sauce with peas "marinera"  
Salad  
Seasonal fruit

KCal.792 HC.105 Lip.27 Prt.33

KCal.863 HC.93 Lip.33 Prt.48

KCal.643 HC.88 Lip.20 Prt.28

KCal.673 HC.89 Lip.21 Prt.32

KCal.738 HC.99 Lip.25 Prt.30

**17**  
Macaroni with tuna  
Pork stew with vegetables and chips  
Seasonal fruit

**18**  
Chickpea stew  
Hake in batter  
Salad  
Yogurt

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

**20**  
Black bean stew with rice  
Baked steak scorpionfish  
Seasonal fruit

**21**  
Vegetables stew  
Spanish omelette  
Salad  
Seasonal fruit

KCal.788 HC.104 Lip.25 Prt.37

KCal.704 HC.95 Lip.17 Prt.43

KCal.654 HC.93 Lip.21 Prt.23

KCal.796 HC.99 Lip.20 Prt.54

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

**24**  
Rice with tomato sauce  
"Riojana" style pork loin  
Salad  
Seasonal fruit

**25**  
Lentils with vegetables  
Cod in sauce with vegetables  
Yogurt

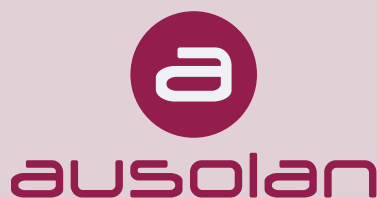
**26**  
Potatoes stew  
French omelette  
Broccoli with rehash  
Seasonal fruit

**27**  
"Cantabrian" stew  
Baked hake with zucchini sauce  
Seasonal fruit

**28**  
Noodle soup  
Stewed beef with vegetables  
Yogurt

KCal.772 HC.99 Lip.28 Prt.31

**31**  
Green beans with jam and tomato  
Spanish omelette  
Lettuce salad  
Yogurt



MAY

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

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

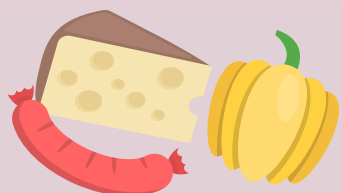
**viernes**

KCal.602 HC.77 Lip.25 Prt.16

KCal.771 HC.95 Lip.27 Prt.36

KCal.822 HC.110 Lip.27 Prt.34

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



**1**  
Crema de zanahoria  
Filete de cerdo con pimien-  
tos asados  
Patatas dado  
Fruta de temporada

**2**  
Garbanzos con verdura  
Bacalada a la romana  
Ensalada primavera  
Yogur

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

**4**  
Alubias pintas estofadas  
Merluza a la gallega con  
zanahoria baby  
Fruta de temporada

KCal.643 HC.100 Lip.16 Prt.26

KCal.756 HC.101 Lip.21 Prt.40

KCal.718 HC.81 Lip.32 Prt.26

KCal.754 HC.105 Lip.25 Prt.27

KCal.827 HC.96 Lip.31 Prt.40

**7**  
Arroz con verduras  
Lomo adobado plancha  
Calabacín y champiñones  
Fruta de temporada

**8**  
Lentejas a la castellana  
Filete de cabra en salsa  
con judía verde  
Fruta de temporada

**9**  
Garbanzos con chorizo  
Bacalada a la romana  
Ensalada de lechuga y  
tomate  
Fruta de temporada

**10**  
Pure de calabacín  
Pollo asado al limon  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

**11**  
Caracolillos con tomate y  
queso  
Salmón a los cítricos con  
verduritas  
Fruta de temporada

KCal.730 HC.89 Lip.32 Prt.22

KCal.729 HC.115 Lip.15 Prt.34

KCal.793 HC.112 Lip.27 Prt.27

KCal.696 HC.90 Lip.19 Prt.40

KCal.706 HC.92 Lip.19 Prt.41

**14**  
Patatas con costilla  
Tortilla francesa con jamón  
Calabacín orly  
Yogur

**15**  
Crema de verduras  
Pavo guisado con verduras  
Fruta de temporada

**16**  
Lentejas con chorizo  
Empanadillas de atún  
Ensalada andaluza  
Fruta de temporada

**17**  
Ensalada de pasta  
Pechuga de pollo a la  
plancha  
Guisantes  
Fruta de temporada

**18**  
Alubias blancas estofadas  
Merluza en salsa marinera  
con guisantes  
Ensalada andaluza  
Yogur

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

KCal.804 HC.121 Lip.24 Prt.25

KCal.827 HC.96 Lip.31 Prt.40

**21**  
MENU ESPECIAL

**22**  
Pure de calabaza  
Hamburguesa casera a la  
plancha  
Patatas fritas  
Yogur

**23**  
Caracolillos con tomate y  
queso  
Centros de merluza con  
salsa de calabacín  
Fruta de temporada



**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

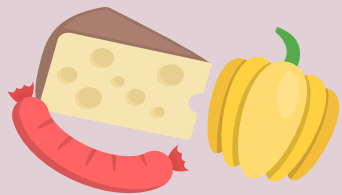
# Friday

KCal.602 HC.77 Lip.25 Prt.16

KCal.771 HC.95 Lip.27 Prt.36

KCal.822 HC.110 Lip.27 Prt.34

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



**1**  
Cream of carrot soup  
Roasted pork tenderloin with red pepper  
Seasonal fruit

**2**  
Chickpea stew  
Battered blue whiting  
Lettuce salad  
Yogurt

**3**  
Macaroni with tuna  
Roasted hamburger with vegetables  
Seasonal fruit

**4**  
Pinto bean stew  
Hake in paprika sauce and carrot  
Seasonal fruit

KCal.643 HC.100 Lip.16 Prt.26

KCal.756 HC.101 Lip.21 Prt.40

KCal.718 HC.81 Lip.32 Prt.26

KCal.754 HC.105 Lip.25 Prt.27

KCal.827 HC.96 Lip.31 Prt.40

**7**  
Rice with vegetables  
Griddle marinated tenderloin  
Zucchini and mushroom sautéed  
Seasonal fruit

**8**  
"Castellana" lentil stew  
Baked steak scorpionfish  
Yogurt

**9**  
Creamed of courgettes soup  
Roasted chicken with lemon with potatoes  
French fries  
Seasonal fruit

**10**  
Chickpeas with spinach  
Spanish omelette  
Salad  
Custard

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

KCal.730 HC.89 Lip.32 Prt.22

KCal.729 HC.115 Lip.15 Prt.34

KCal.793 HC.112 Lip.27 Prt.27

KCal.696 HC.90 Lip.19 Prt.40

KCal.706 HC.92 Lip.19 Prt.41

**14**  
Pork rib stew with potato  
Hake in marinara sauce with vegetables  
Yogurt

**15**  
Soup of vegetable cream  
Turkey and vegetables stew  
Seasonal fruit

**16**  
Lentil stew  
Tuna small pie  
Lettuce salad  
Seasonal fruit

**17**  
Pasta salad  
Baked chicken breast  
Salted green peas  
Seasonal fruit

**18**  
Bean stew  
Hake sauce with peas "marinera"  
Salad  
Yogurt

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

KCal.804 HC.121 Lip.24 Prt.25

KCal.827 HC.96 Lip.31 Prt.40

**21**  
SPECIAL MENU

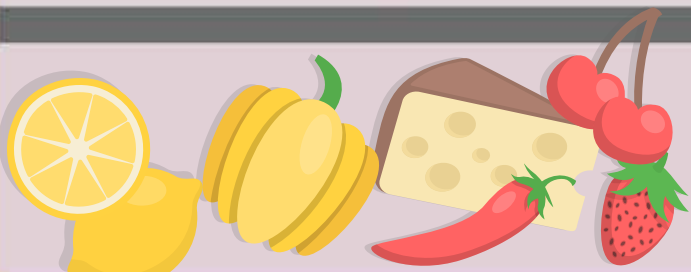
**22**  
Cream of pumpkin soup  
Grilled burger  
French fries  
Yogurt

**23**  
Cheesy pasta with tomato sauce  
Baked hake with zucchini sauce  
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.

