

menú escolar

Curso 21-22
1er trimestre

PONFERRADA_ISG



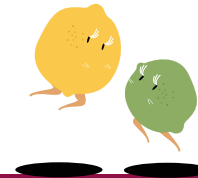
lunes
monday

martes
tuesday

miércoles
wednesday

jueves
thursday

viernes
friday



10 Lentejas estofadas
Lentil stew
Empanadillas de atún y croquetas con lecho de tomate
Tuna small pies and croquette with tomato bed
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.608 / HC.81 / Lip.15 / Prot.36

13 Judías salteadas con sofrito casero
Green beans with vegetables
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Spanish omelette
Lettuce and sweet corn salad
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.672 / HC.71 / Lip.33 / Prot.23

14 Sopa de fideos
Noodle soup
Pollo asado con champiñones salteados
Roast chicken
Mushroom sautéed
Yogur natural
Yogurt

Kcal.587 / HC.58 / Lip.27 / Prot.27

15 Potaje de garbanzos con verduritas
Chickpeas with vegetables
Merluza a la romana casera con mahonesa
Homemade coated hake with mayonnaise
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.663 / HC.97 / Lip.25 / Prot.38

16 Patatas con costilla
Pork rib stew with potato
Lomo a la plancha
Calabacín only
Baked pork steak
Zucchini only
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.662 / HC.79 / Lip.27 / Prot.25

17 Ensalada de espirales (con aceitunas, tomate y albahaca)
Pasta salad
Redondo de pavo
Con rodajas de manzana
Turkey stew with baked apple slices
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.594 / HC.81 / Lip.16 / Prot.31

20 Menestra verdura
Vegetable stew
Hamburguesa mixta a la plancha con cebolla caramelizada
Grilled hamburger with caramelized onion
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.636 / HC.66 / Lip.30 / Prot.25

21 Lentejas con hortalizas frescas
Lentil stew
Bacalao en salsa verde con verduras
Cod in green sauce with vegetables
Yogur natural
Yogurt

Kcal.639 / HC.71 / Lip.22 / Prot.40

22 Crema de calabacín
Cream of zucchini soup
Ternera estofada a la jardinera
Stewed beef with vegetables
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.620 / HC.74 / Lip.21 / Prot.33

23 Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor
Baked chicken breast with salad
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.667 / HC.82 / Lip.28 / Prot.22

24 Alubias blancas estofadas
White beans stew
Huevos gratinados con tomate y orégano
Hard-boiled eggs gratin with tomato and oregano
Actimel
Actimel

Kcal.690 / HC.81 / Lip.26 / Prot.33

27 Puré de zanahoria
Cream of carrots soup
Pizza de jamón york y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Ham and cheese pizza
Lettuce and tomato salad
Yogur natural
Yogurt

Kcal.770 / HC.85 / Lip.36 / Prot.26

28 Garbanzos con verduritas
Chickpeas stew with vegetables
Merluza en salsa con ensalada de maíz y zanahoria
Hake in green sauce
Carrots and sweet corn salad
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.665 / HC.95 / Lip.18 / Prot.30

29 Sopa de pescado con arroz
Fish soup with rice
Tortilla de patata con pimientos salteados
Potato omelette with peppers sautéed
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

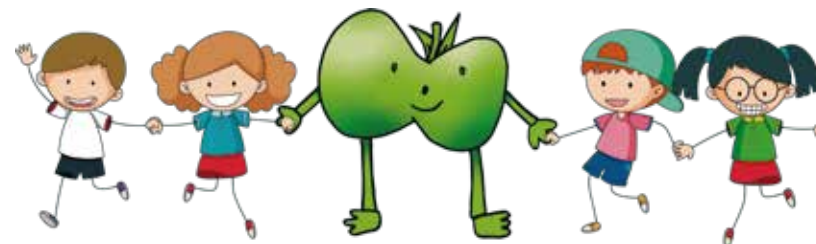
Kcal.573 / HC.79 / Lip.18 / Prot.23

30 Pote asturiano
"Pote asturiano" bean stew
Calamares a la romana con brotes de ensalada
Squid rings in butter
Salad
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.790 / HC.111 / Lip.27 / Prot.25



vuelta al cole



back to school

lunes monday

martes tuesday

miércoles wednesday

jueves thursday

viernes friday



1 Lacitos de pasta con tomate y orégano
Pasta with tomato and oregano
Muslo de pollo asado con verduritas
Roast chicken thigh with vegetables
Yogur
Yogurt

Kcal.761 / HC.84 / Lip.33 / Prot.32

4 Arroz con verduras de temporada
Rice with vegetables

Albóndigas de carne en salsa
Meatballs in sauce

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.762 / HC.91 / Lip.30 / Prot.32

5 Judías verdes con jamón
Green beans with ham
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Spanish omelette
Lettuce and olives salad

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.696 / HC.73 / Lip.33 / Prot.27

6 Garbanzos estofados
Chickpea stew
Pescadilla al horno
Brócoli con refrito
Baked whiting
Broccoli with rehash

Yogur natural
Yogurt

Kcal.602 / HC.69 / Lip.20 / Prot.37

7 Sopa minestrone
"Minestrone" soup
Pavo guisado
Arroz integral
Turkey stew
Integral rice

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.626 / HC.82 / Lip.21 / Prot.27

8 Lentejas con verduras
Lentil stew
Escalope de cerdo con tomate natural
Breaded pork thigh
Tomato slice

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.694 / HC.79 / Lip.26 / Prot.37

11



Kcal.768 / HC.99 / Lip.36 / Prot.12



Kcal.613 / HC.82 / Lip.20 / Prot.26

13 Arroz con verduras frescas
Rice with vegetables
Revuelto de york con ensalada de lechuga y aceitunas
Scrambled eggs with ham
Lettuce and olives salad

Yogur natural
Yogurt

Kcal.613 / HC.82 / Lip.20 / Prot.26

14 Puré de calabacín con queso
Cream of zucchini and cheese soup
Albóndigas guisadas con verduras
Meatballs stew with vegetables

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.650 / HC.81 / Lip.25 / Prot.25

15 Garbanzos con zanahoria
Chickpeas with carrots stew
Ventresca de bacalao al horno con lecho de tomate
Baked cod belly
Tomato salad

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.603 / HC.75 / Lip.18 / Prot.36

18 Judías salteadas con sofrito casero
Green beans with vegetables
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz
Spanish omelette
Lettuce and sweet corn salad

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.672 / HC.71 / Lip.33 / Prot.23

19 Sopa de fideos
Noodle soup
Pollo asado con champiñones salteados
Roast chicken
Mushroom sautéed

Yogur natural
Yogurt

Kcal.587 / HC.58 / Lip.27 / Prot.27

20 Potaje de garbanzos con verduras
Chickpeas with vegetables
Merluza a la romana casera con mahonesa
Homemade coated hake with mayonnaise

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.755 / HC.73 / Lip.38 / Prot.30

21 Patatas con costilla
Pork rib stew with potato
Lomo a la plancha
Calabacín orly
Baked pork steak
Zucchini orly

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.662 / HC.79 / Lip.27 / Prot.25

22 Macarrones napolitana con queso
"Napolitana" pasta with cheese
Redondo de pavo con verduritas
Turkey stew with vegetables

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.699 / HC.95 / Lip.21 / Prot.32

25 Menestra verdura
Vegetable stew
Hamburguesa mixta a la plancha con cebolla caramelizada
Grilled hamburger with caramelized onion

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.636 / HC.66 / Lip.30 / Prot.25

26 Lentejas con hortalizas frescas
Lentil stew
Bacalao en salsa verde con verduras
Cod in green sauce with vegetables

Yogur natural
Yogurt

Kcal.648 / HC.73 / Lip.22 / Prot.40

27 Crema de calabacín
Cream of zucchini soup
Ternera estofada a la jardinera
Stewed beef with vegetables

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.620 / HC.74 / Lip.21 / Prot.33

28 Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada tricolor
Baked chicken breast with salad

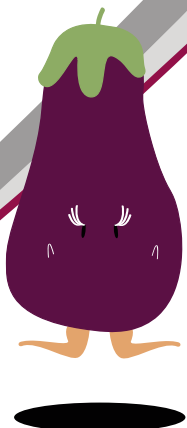
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.671 / HC.82 / Lip.28 / Prot.22

29 Alubias blancas estofadas
White beans stew
Huevos gratinados con tomate y orégano
Hard-boiled eggs gratin with tomato and oregano

Actimel
Actimel

Kcal.690 / HC.81 / Lip.26 / Prot.33



lunes monday

1



martes tuesday

2

Puré de zanahoria
Cream of carrots soup
Pizza de jamón york y queso
Ensalada de lechuga y tomate
Ham and cheese pizza
Lettuce and tomato salad
Yogur natural
Yogurt

KCal.770 / HC.85 / Lip.36 / Prot.26

miércoles wednesday

3

Sopa de pescado con arroz
Fish soup with rice
Tortilla de patata
con pimientos salteados
Potato omelette
with peppers sautéed
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.628 / HC.79 / Lip.21 / Prot.30

jueves thursday

4

Fabada asturiana
"Fabada" bean stew
Calamares a la romana
con brotes de ensalada
Squid rings in butter
Salad
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.790 / HC.111 / Lip.27 / Prot.25

viernes friday

5

Macarrones con tomate
Pasta with tomato
Muslo de pollo asado
con verduritas
Roast chicken thigh
with vegetables
Yogur natural
Yogurt

Kcal.763 / HC.102 / Lip.27 / Prot.28

8

Arroz con verduras de temporada
Rice with vegetables
Albóndigas de pescado
con guisantes en salsa
Fish meatballs
with peas in sauce
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.762 / HC.91 / Lip.30 / Prot.32

9

Judías verdes con jamón
Green beans with ham
Revuelto de york
Ensalada de lechuga y aceitunas
Scrambled eggs with ham
Lettuce and olives salad
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.696 / HC.73 / Lip.33 / Prot.27

10

Garbanzos estofados
Chickpea stew
Pescadilla al horno
Brócoli con refrito
Baked whiting
Broccoli with rehash
Yogur natural
Yogurt

Kcal.602 / HC.69 / Lip.20 / Prot.37

11

Sopa minestrone
"Minestrone" soup
Pavo guisado
Arroz integral
Turkey stew
Integral rice
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.626 / HC.82 / Lip.21 / Prot.27

12

Lentejas con verduras
Lentil stew
Escalope de cerdo
con tomate natural
Breaded pork steak
Tomato slice
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.694 / HC.79 / Lip.26 / Prot.37

15

Coliflor gratinada
Grated cauliflower
San jacobito
con salsa de tomate
Cordon bleu
with tomato sauce
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.782 / HC.80 / Lip.44 / Prot.16

16

Fabas pintas con arroz integral
Beans with integral rice
Filete de gallineta al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Baked goat fish
Lettuce and carrot salad
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.623 / HC.77 / Lip.20 / Prot.33

17

Arroz con verduras frescas
Rice with vegetables
Revuelto con champiñón
Ensalada de lechuga y aceitunas
Scrambled eggs with mushrooms
Lettuce and olives salad
Yogur natural
Yogurt

Kcal.613 / HC.82 / Lip.20 / Prot.26

18

Puré de calabacín con queso
Cream of zucchini and cheese soup
Albóndigas guisadas
con verduritas
Meatballs stew
with vegetables
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.650 / HC.81 / Lip.25 / Prot.25

19

Garbanzos con zanahoria
Chickpeas with carrots stew
Ventresca de bacalao al horno
con lecho de tomate
Baked cod belly
Tomato salad
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.568 / HC.71 / Lip.15 / Prot.37

22

Judías salteadas con sofrito casero
Green beans with vegetables
Tortilla de patatas con
ensalada de lechuga y maíz
Spanish omelette
Lettuce and sweet corn salad
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.672 / HC.71 / Lip.33 / Prot.23

23

Sopa de fideos
Noodle soup
Pollo asado
con champiñones salteados
Roast chicken
Mushroom sautéed
Yogur natural
Yogurt

Kcal.587 / HC.58 / Lip.27 / Prot.27

24

Potaje de garbanzos con verduritas
Chickpeas with vegetables
Merluza a la romana casera
con mahonesa
Homemade coated hake with
mayonnaise
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.755 / HC.73 / Lip.38 / Prot.30

25

Patatas con costilla
Pork rib stew with potato
Lomo a la plancha
Calabacín orly
Baked pork steak
Zucchini orly
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.662 / HC.79 / Lip.27 / Prot.25

26

Macarrones napolitana con queso
"Napolitana" pasta with cheese
Redondo de pavo con verduritas
Turkey stew with vegetables
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.699 / HC.95 / Lip.21 / Prot.32

29

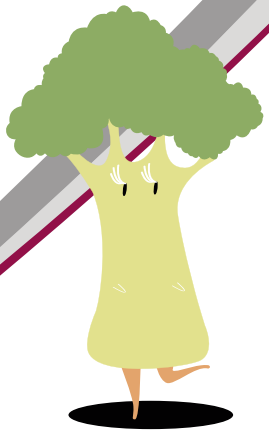
Menestra verdura
Vegetable stew
Hamburguesa mixta a la plancha
con cebolla caramelizada
Grilled hamburger
with caramelized onion
Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.636 / HC.66 / Lip.30 / Prot.25

30

Lentejas con hortalizas frescas
Lentil stew
Bacalao en salsa verde
con verduras
Cod in green sauce
with vegetables
Yogur natural
Yogurt

Kcal.648 / HC.73 / Lip.22 / Prot.40



lunes
monday



martes
tuesday

miércoles
wednesday

jueves
thursday

viernes
friday

1 Crema de calabacín
Cream of zucchini soup

Ternera estofada a la jardinera
Stewed beef with vegetables

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

2 Arroz con salchichas
Rice with sausages

Bocarte en tempura
Ensalada tricolor
Tempura-fried anchovy with salad

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

3 Alubias blancas estofadas
White beans stew

Huevos gratinados con tomate y orégano
Hard-boiled eggs gratin with tomato and oregano

Actimel
Actimel

Kcal.620 / HC.74 / Lip.21 / Prot.33

Kcal.768 / HC.93 / Lip.34 / Prot.22

Kcal.690 / HC.81 / Lip.26 / Prot.33

6

festive



9 Macarrones con tomate
Pasta with tomato

Muslo de pollo asado con verduritas
Roast chicken thigh with vegetables

Yogur natural
Yogurt

10 Pote asturiano
"Pote asturiano" bean stew

Merluza en salsa verde con ensalada de brotes
Hake in green sauce
Salad

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.810 / HC.109 / Lip.32 / Prot.21

Kcal.763 / HC.102 / Lip.27 / Prot.28

13 Arroz con tomate
Rice with tomato sauce

Varitas de merluza con ensalada
Fried hake fingers with salad

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

14 Judías verdes con jamón
Green beans with ham

Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y aceitunas
Spanish omelette
Lettuce and olives salad

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

15 Garbanzos estofados
Chickpea stew

Salmón en salsa de cítricos
Judías verdes salteadas
Baked salmon in citrus sauce
Green beans sautéed

Yogur natural
Yogurt

16 Sopa minestrone
"Minestrone" soup

Pavo guisado
Arroz integral
Turkey stew
Integral rice

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

17 Lentejas con verduras
Lentil stew

Escalope de cerdo con tomate natural
Breaded pork steak
Tomato slice

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

Kcal.762 / HC.91 / Lip.30 / Prot.32

Kcal.696 / HC.73 / Lip.33 / Prot.27

Kcal.602 / HC.69 / Lip.20 / Prot.37

Kcal.626 / HC.82 / Lip.21 / Prot.27

Kcal.694 / HC.79 / Lip.26 / Prot.37

20 Coliflor gratinada
Grated cauliflower

San jacobito con salsa de tomate
Cordon bleu with tomato sauce

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

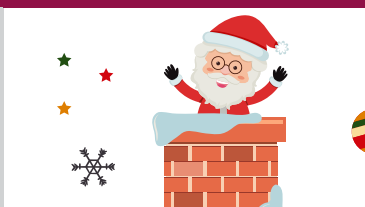
21 Fabas pintas con arroz integral
Beans with integral rice

Filete de gallineta al horno
Ensalada de lechuga y zanahoria
Baked goat fish
Lettuce and carrot salad

Fruta del tiempo
Seasonal fruit

22

menú especial navidad
special christmas menu



Kcal.782 / HC.80 / Lip.44 / Prot.16

Kcal.623 / HC.77 / Lip.20 / Prot.33

Kcal.613 / HC.82 / Lip.20 / Prot.26



feliz navidad



merry X-mas

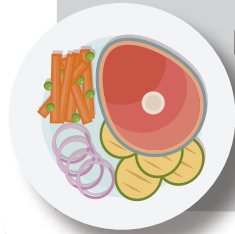


Completa con un menú adecuado de cena

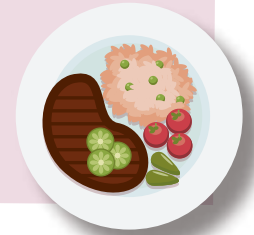
Complete with an adequate dinner menu



SI HEMOS COMIDO	PODEMOS CENAR
cereales, legumbres	hortalizas crudas, legumbres cocidas
verduras	cereales
carne	pescado o huevo
pescado	carne o huevo
huevo	pescado o carne magra
fruta	lacteo o fruta
lacteo	fruta



IF YOU HAVE EATEN	WE CAN HAVE DINNER
cereals, legumes	raw vegetables, cooked legumes
vegetables	cereals
meat	fish or egg
fish	meat or egg
egg	fish or lean meat
fruit	dairy or fruit
dairy	fruit



menú cena dinner menu

equilibra tu plato

balances your dish

50%
Verduras, ensaladas y fruta fresca de temporada
Vegetables, salads and fresh season fruit

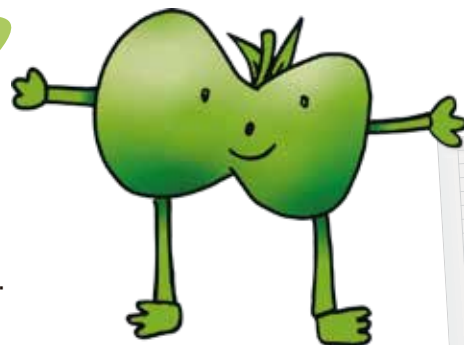


25%
Patatas y pasta
Potatoes, pasta and rice

25%
Legumbres, pescado, carne y huevos
Legumes, fish, meat and eggs



C. Peña Redonda · 33192 Silvota · Asturias · T.985 26 55 85



nota



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 CYL00134. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.



note

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 waterand bread. These menus have been checked andapproved byprofessionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.