



menú escolar

Curso 21-22
2º trimestre

PONFERRADA_IS



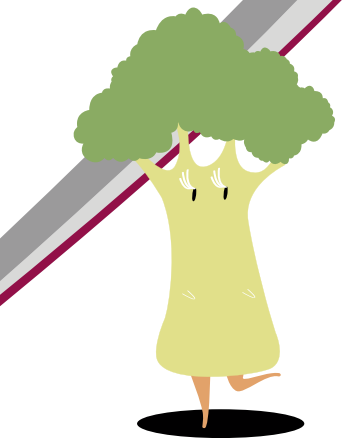
lunes
monday

martes
tuesday

miércoles
wednesday

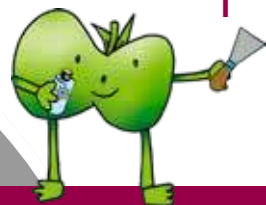
jueves
thursday

viernes
friday



<p>10 Sopa de fideos Noodle soup</p> <p>Revuelto de york Ensalada de lechuga y maíz Scrambled eggs with ham Lettuce and corn salad</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.616 / HC.80 / Lip.21 / Prt.28</p>	<p>11 Lentejas a jardinera Lentil stew</p> <p>Lomo adobado a la plancha Calabacin only Grilled marinated pork loin Fried zucchini</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.795 / HC.85 / Lip.29 / Prt.47</p>	<p>12 Macarrones con tomate y atún Macaroni with tuna</p> <p>Merluza a la romana Mahonesa Hake in batter with mayonnaise</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>KCal.808 / HC.91 / Lip.33 / Prt.36</p>	<p>13 Judías verdes salteadas con sofrito casero Braised flat beans in homemade tomato sauce</p> <p>Pollo asado con pimientos Roast chicken with peppers</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.616 / HC.67 / Lip.23 / Prt.35</p>	<p>14 Garbanzos estofados Chickpea stew</p> <p>Gallineta en salsa Baked steak scorpionfish Ratatouille</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.743 / HC.91 / Lip.25 / Prt.39</p>
<p>17 Puré de verduras Cream of vegetables soup</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas Grilled burger with french fries</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.710 / HC.83 / Lip.29 / Prt.29</p>	<p>18 Lentejas con hortalizas frescas Lentil vegetable stew</p> <p>Bacalao a la romana Fried cod</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.694 / HC.87 / Lip.21 / Prt.41</p>	<p>19 Arroz con tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Tortilla francesa de atún con ensalada French omelette with tuna with salad</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>KCal.791 / HC.96 / Lip.30 / Prt.33</p>	<p>20 Crema de calabacin Cream of zucchini soup</p> <p>Salchichas frescas con patatas Sausages with french fries</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.615 / HC.75 / Lip.22 / Prt.30</p>	<p>21 Fabas estofadas Bean stew</p> <p>Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Baked hake Tomato and lettuce salad</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.733 / HC.86 / Lip.28 / Prt.33</p>
<p>24 Crema de calabaza Cream of pumpkin soup</p> <p>Empanadilla, croqueta y calamar romana con ensalada lechuga Tuna small pie, croquette and breaded squid with lettuce salad</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.645 / HC.76 / Lip.28 / Prt.23</p>	<p>25 Garbanzos estofados Chickpea stew</p> <p>Gallineta frita Fried steak scorpionfish</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.685 / HC.84 / Lip.22 / Prt.39</p>	<p>26 Sopa de pescado Fish soup</p> <p>Pechuga de pollo con champiñones Roast chicken with mushrooms</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.656 / HC.73 / Lip.25 / Prt.36</p>	<p>27 Pote asturiano Bean stew with vegetables</p> <p>Revuelto con jamón Ensalada de lechuga y zanahoria Scrambled eggs with ham Carrot and lettuce salad</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>KCal.803 / HC.82 / Lip.35 / Prt.40</p>	<p>28 Caracolíllos con tomate y queso Macaroni with tomato</p> <p>Merluza en salsa de verduras con guisantes Hake in pea sauce</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.750 / HC.92 / Lip.30 / Prt.27</p>
<p>31 Lentejas estofadas Lentil stew</p> <p>Tortilla de patata Ensalada lechuga Spanish omelette Lettuce salad</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.744 / HC.93 / Lip.26 / Prt.35</p>				

lunes monday



martes tuesday

miércoles wednesday

jueves thursday

viernes friday

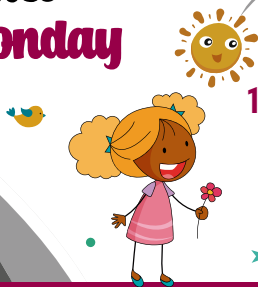
	<p>1 Judías verdes con tomate Braised flat beans in homemade tomato sauce</p> <p>Albóndigas en salsa Meatballs with sauce</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.696 / HC.76 / Lip.29 / Prt.32</p>	<p>2 Fabas pintas estofadas Pinto bean stew</p> <p>Pescado fresco con mahonesa Fresh fish fried with mayonnaise</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.789 / HC.90 / Lip.31 / Prt.38</p>	<p>3 Crema de zanahoria Cream of carrot soup</p> <p>Pavo guisado con arroz Turkey stew with vegetables with white rice</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.674 / HC.86 / Lip.22 / Prt.33</p>	<p>4 Arroz con tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Bocartes en tempura Ensalada Fried anchovies Salad</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>KCal.761 / HC.84 / Lip.33 / Prt.31</p>
<p>7 Sopa maravilla Noodle soup</p> <p>San jacobó Ensalada de lechuga y maíz Ham cordon bleu with lettuce and corn salad</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.614 / HC.108 / Lip.12 / Prt.19</p>	<p>8 Garbanzos estofados Chickpea stew</p> <p>Bacalao al horno en salsa de tomate Baked cod with "piperrada"</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>KCal.725 / HC.92 / Lip.26 / Prt.31</p>	<p>9 Patatas con costilla Braised pork rib with potatoes</p> <p>Revuelto con york Con ensalada Scrambled eggs with ham Salad</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.649 / HC.81 / Lip.24 / Prt.27</p>	<p>10 Fabada Bean stew</p> <p>Varita de merluza con ensalada Fried hake with salad</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.658 / HC.86 / Lip.17 / Prt.40</p>	<p>11 Crema de verduras Cream of vegetable soup</p> <p>Estofado de cerdo con verduras Pork stew</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.634 / HC.77 / Lip.23 / Prt.29</p>
<p>14 Sopa de fideos Noodle soup</p> <p>Revuelto de york Ensalada de lechuga y maíz Scrambled eggs with ham Lettuce and corn salad</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.616 / HC.80 / Lip.21 / Prt.28</p>	<p>15 Lentejas a jardinera Lentil stew</p> <p>Lomo adobado a la plancha Calabacín orly Grilled marinated pork loin Fried zucchini</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.795 / HC.85 / Lip.29 / Prt.47</p>	<p>16 Espirales con tomate y atún Macaroni with tuna</p> <p>Merluza en salsa verde Hake with green sauce</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>KCal.808 / HC.91 / Lip.33 / Prt.36</p>	<p>17 Judías verdes salteadas con sofrito casero Braised flat beans in homemade tomato sauce</p> <p>Pollo asado con pimientos Roast chicken with peppers</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.616 / HC.67 / Lip.23 / Prt.35</p>	<p>18 Potaje de garbanzos Chickpea stew</p> <p>Gallineta a la romana con mahonesa Fried steak scorpionfish Mayonnaise</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.743 / HC.91 / Lip.25 / Prt.39</p>
<p>21 Puré de verduras Cream of vegetables soup</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas y ketchup Grilled burger with french fries</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.710 / HC.83 / Lip.29 / Prt.29</p>	<p>22 Lentejas con hortalizas frescas Lentil vegetable stew</p> <p>Bacalao en salsa verde con verdura Cod with green sauce</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.694 / HC.87 / Lip.21 / Prt.41</p>	<p>23 Arroz con tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Tortilla francesa de atún Ensalada French omelette with tuna Salad</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>KCal.791 / HC.96 / Lip.30 / Prt.33</p>	<p>24 Crema de calabacín Cream of zucchini soup</p> <p>Ternera guisada a la jardinera Beef stew with vegetables</p> <p>★ Postre de Carnaval Party dessert</p> <p>KCal.615 / HC.75 / Lip.22 / Prt.30</p>	<p>25 Sopa de pollo Noodle soup</p> <p>Pizza de jamón york y queso Ham and cheese pizza</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.733 / HC.86 / Lip.28 / Prt.33</p>

28

vacation day



lunes
monday



martes
tuesday

fiesta

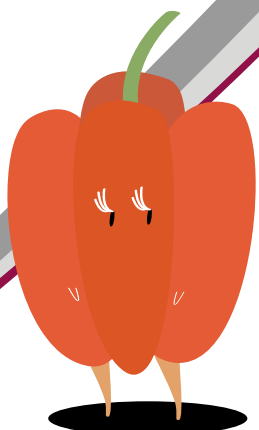
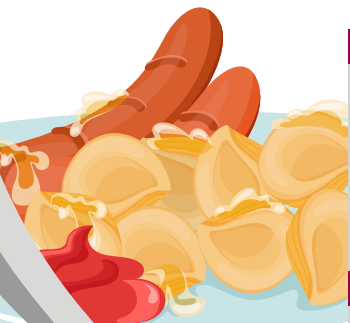


miércoles
wednesday

jueves
thursday

viernes
friday

<p>1</p>	<p>2</p> <p>Caracolílos con tomate y queso Macaroni with tomato sauce and cheese</p> <p>Albóndigas de pescado en salsa con guisantes Fish balls in green sauce with peas</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.715 / HC.95 / Lip.25 / Prt.29</p>	<p>3</p> <p>Pote asturiano Bean stew with vegetables</p> <p>Pechuga de pollo con champiñones Chicken breast with mushrooms</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>KCal.723 / HC.67 / Lip.35 / Prt.34</p>	<p>4</p> <p>Puré de zanahoria Cream of carrot soup</p> <p>Empañadillas de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Tuna small pie Lettuce and carrot salad</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.624 / HC.77 / Lip.24 / Prt.24</p>
<p>7</p> <p>Lentejas estofadas Lentil stew</p> <p>Tortilla de patata Ensalada lechuga Spanish omelette Lettuce salad</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.744 / HC.93 / Lip.26 / Prt.35</p>	<p>8</p> <p>Judías verdes con jamón y tomate Braised flat beans with ham in homemade tomato sauce</p> <p>Albóndigas en salsa Meatballs with sauce</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.696 / HC.76 / Lip.29 / Prt.32</p>	<p>9</p> <p>Alubias pintas estofadas Pinto bean stew</p> <p>Pescadilla a la romana Mahonesa Fried hake with mayonnaise</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.789 / HC.90 / Lip.31 / Prt.38</p>	<p>10</p> <p>Crema de zanahoria Cream of carrot soup</p> <p>Pavo guisado con arroz Turkey stew with vegetables with white rice</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.674 / HC.86 / Lip.22 / Prt.33</p>
<p>14</p> <p>Sopa maravilla Noodle soup</p> <p>San jacobó Ensalada de lechuga y maíz Ham cordon bleu with lettuce and corn salad</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.614 / HC.108 / Lip.12 / Prt.19</p>	<p>15</p> <p>Garbanzos estofados Chickpea stew</p> <p>Merluza en salsa Hake with sauce</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>KCal.725 / HC.92 / Lip.26 / Prt.31</p>	<p>16</p> <p>Patatas con costilla Braised pork rib with potatoes</p> <p>Estofado de cerdo con verduras Pork stew</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.649 / HC.81 / Lip.24 / Prt.27</p>	<p>17</p> <p>Fabada asturiana "Fabada" bean stew</p> <p>Revuelto de champiñón con tomate Scrambled eggs with mushrooms with tomato</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.658 / HC.86 / Lip.17 / Prt.40</p>
<p>21</p> <p>Sopa de fideos Noodle soup</p> <p>Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y maíz Spanish omelette Lettuce and corn salad</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.616 / HC.80 / Lip.21 / Prt.28</p>	<p>22</p> <p>Lentejas a jardinera Lentil stew</p> <p>Lomo adobado a la plancha Calabacín orly Grilled marinated pork loin Fried zucchini</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.795 / HC.85 / Lip.29 / Prt.47</p>	<p>23</p> <p>Espirales con tomate y atún Macaroni with tuna</p> <p>Merluza a la romana Mahonesa Hake in batter with mayonnaise</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>KCal.808 / HC.91 / Lip.33 / Prt.36</p>	<p>24</p> <p>Judías verdes salteadas con sofrito casero Braised flat beans in homemade tomato sauce</p> <p>Pollo asado con pimientos Roast chicken with peppers</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.616 / HC.67 / Lip.23 / Prt.35</p>
<p>28</p> <p>Puré de zanahoria Cream of carrot soup</p> <p>Hamburguesa mixta con patatas Grilled burger with french fries</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.710 / HC.83 / Lip.29 / Prt.29</p>	<p>29</p> <p>Lentejas con hortalizas frescas Lentil vegetable stew</p> <p>Bacalao en salsa verde con verdura Cod with green sauce</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.694 / HC.87 / Lip.21 / Prt.41</p>	<p>30</p> <p>Arroz con tomate Rice with tomato sauce</p> <p>Tortilla francesa con york French omelette with ham</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>KCal.791 / HC.96 / Lip.30 / Prt.33</p>	<p>31</p> <p>Crema de calabacín Cream of zucchini soup</p> <p>Ternera guisada a la jardinera Beef stew with vegetables</p> <p>Fruta de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.615 / HC.75 / Lip.22 / Prt.30</p>

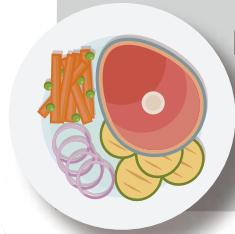


Completa con un menú adecuado de cena

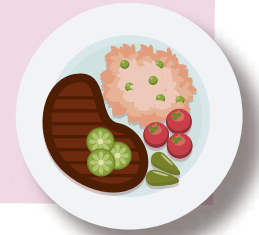
Complete with an adequate dinner menu



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

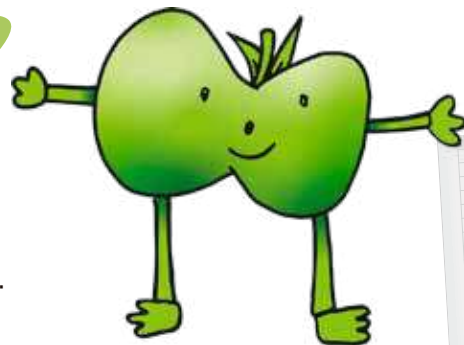


25%
Patatas, pasta y arroz
Potatoes, pasta and rice

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.