



menú escolar

Curso 21-22
3er trimestre

PONFERRADA_ISG



**lunes
monday**

**martes
tuesday**

**miércoles
wednesday**

**jueves
thursday**

**viernes
friday**



1 Caracillos con tomate
Pasta with tomato sauce

Gallineta en salsa con guisantes
Fish with green peas sauce

Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.758 / HC.110 / Lip.18 / Prt.39

4 Paella mixta
Mixed "paella"
Empanadillas y croquetas
Ensalada de lechuga y maíz
Tuna small pie and croquettes
Lettuce and corn salad
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.752 / HC.106 / Lip.29 / Prt.16

5 Judias verdes con tomate
Green beans with tomato
Pechuga de pollo con patatas
Baked chicken breast
Potatoes
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.680 / HC.77 / Lip.26 / Prt.33

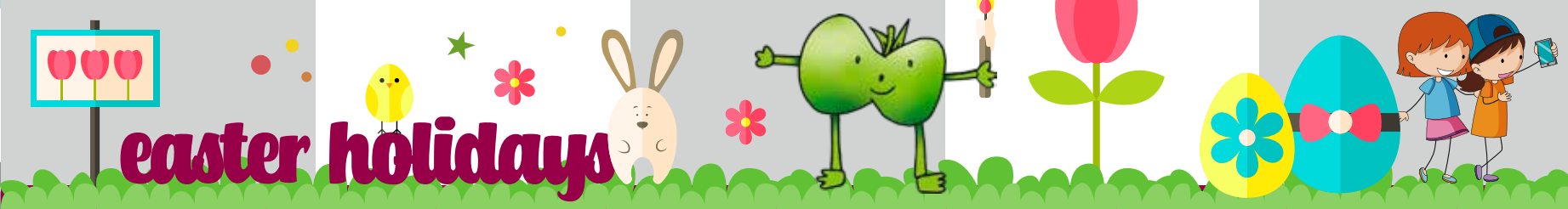
6 Lentejas con zanahoria
Lentil stew with carrots

Pizza de jamón y queso
Ham and cheese pizza

Yogur
Yogurt
KCal.681 / HC.87 / Lip.19 / Prt.40

7
KCal.752 / HC.106 / Lip.29 / Prt.16

8
KCal.752 / HC.106 / Lip.29 / Prt.16



easter holidays

18 Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
Tortilla francesa
Calabacin orly
Omelette
Baked breaded zucchini
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.744 / HC.94 / Lip.27 / Prt.31

19 Lentejas estofadas
Lentil stew
Varita de merluza con ensalada
Fried breaded fish
Salad
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.797 / HC.96 / Lip.33 / Prt.30

20 Sopa de pollo con fideos
Chicken noodle soup

Ternera guisada con patatas
Stewed beef with potatoes

Yogur
Yogurt
KCal.700 / HC.86 / Lip.22 / Prt.38

21 Alubias blancas con chorizo
Beans stew
Merluza en salsa verde con guisantes
Hake in green sauce with green peas
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.712 / HC.101 / Lip.15 / Prt.42

22 Crema de verduras de la huerta
Cream of vegetable soup
Pollo asado al limón
Ensalada de lechuga y maíz
Roast lemon chicken
Lettuce and corn salad
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.729 / HC.98 / Lip.25 / Prt.29

25 Judias verdes con jamon
Green beans with ham
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Spanish omelette
Lettuce and carrot salad
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.659 / HC.82 / Lip.29 / Prt.16

26 Ensalada de verano
Potato salad

Pavo estofado con verduritas
Turkey and vegetables stew

Actimel
Actimel
KCal.695 / HC.87 / Lip.23 / Prt.36

27 Garbanzos con zanahoria
Chickpea with carrot
Pescado fresco al horno con patata panadera
Hake in paprika sauce with potatoes
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.778 / HC.89 / Lip.31 / Prt.35

28
Jornada americana
KCal.778 / HC.89 / Lip.31 / Prt.35

29 Alubias estofadas
Bean stew
Bacalada a la romana
Ensalada de lechuga y tomate
Battered blue whiting lettuce and tomato salad
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.742 / HC.99 / Lip.20 / Prt.41



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



**lunes
monday**



2

**martes
tuesday**

3 Lentejas estofadas
Lentil stew
Revuelto de york con lechuga y tomate
Scrambled eggs with ham Lettuce and tomato salad
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.636 / HC.88 / Lip.15 / Prt.36

**miércoles
wednesday**

4 Caracolillos con tomate
Pasta with tomato sauce
Merluza a la marinera con guisantes
Hake in marinara sauce with peas
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.753 / HC.108 / Lip.19 / Prt.37

**jueves
thursday**

5 Garbanzos estofados
Chickpea stew
Pollo asado
Ensalada de lechuga y maíz
Roasted chicken Lettuce and corn salad
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.769 / HC.101 / Lip.24 / Prt.36

**viernes
friday**

6 Sopa de pollo
Pasta with tomato sauce
Carrillera guisada con patatas
Stewed pork with potatoes
Yogur
Yogurt
KCal.703 / HC.87 / Lip.22 / Prt.38

9 Paella mixta
Mixed "paella"
Empanadillas y croquetas
Ensalada de lechuga y maíz
Tuna small pie and croquettes
Lettuce and corn salad
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.752 / HC.106 / Lip.29 / Prt.16

10 Judías verdes con tomate
Green beans with tomato
Pechuga de pollo con patatas
Baked chicken breast Potatoes
Yogur
Yogurt
KCal.680 / HC.77 / Lip.26 / Prt.33

11 Lentejas con zanahoria
Lentil stew with carrots
Merluza en salsa marinera con guisantes
Hake in marinara sauce with peas
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.681 / HC.87 / Lip.19 / Prt.40

12 Sopa maravilla
Pasta soup
Pavo estofado con verduritas
Turkey and vegetables stew
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.627 / HC.85 / Lip.17 / Prt.33

13 Alubias estofadas
Bean stew
Tortilla francesa
Ensalada lechuga y tomate
Omelette with lettuce and tomato
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.677 / HC.87 / Lip.20 / Prt.36

16 Macarrones con atún
Macaroni with tuna
Albondigas a la jardinera con verduritas
Meatballs with vegetables
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.722 / HC.98 / Lip.22 / Prt.33

17 Garbanzos con zanahoria
Chickpea stew with carrot
Merluza en salsa verde con guisantes
Hake in batter with peas
Actimel
Actimel
KCal.715 / HC.105 / Lip.15 / Prt.40

18 Crema de calabaza
Cream of pumpkin soup
Carrillera en salsa y patatas dado
Stewed pork with potatoes
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.729 / HC.94 / Lip.25 / Prt.32

19 Sopa de fideos
Noodle soup
Pizza de jamón y queso
Ham and cheese pizza
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.804 / HC.96 / Lip.37 / Prt.21

20 Alubias pintas con arroz
Black bean stew with rice
Tortilla de patata
Ensalada lechuga y tomate
Spanish omelette Lettuce and tomato salad
Yogur
Yogurt
KCal.620 / HC.72 / Lip.27 / Prt.22

23 Arroz con tomate
Rice with tomato sauce
Revuelto de york
Calabacín Orly
Scrambled eggs with ham Baked breaded zucchini
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.744 / HC.94 / Lip.27 / Prt.31

24 Lentejas estofadas
Lentil stew
Varita de merluza con ensalada
Fried breaded fish with salad
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.797 / HC.96 / Lip.33 / Prt.30

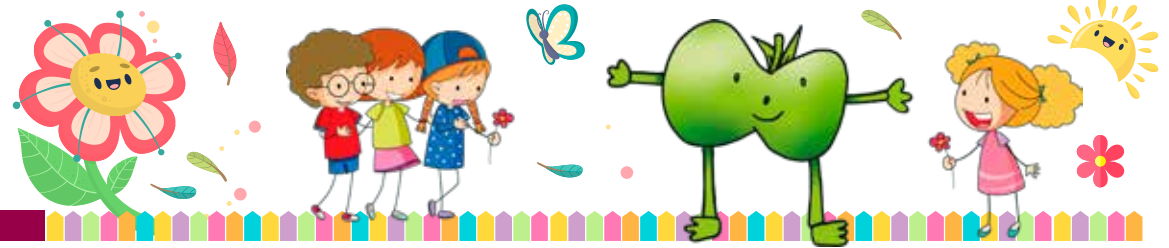
25 Sopa de pollo con fideos
Chicken noodle soup
Ternera guisada con patatas
Stewed beef with potatoes
Yogur
Yogurt
KCal.700 / HC.86 / Lip.22 / Prt.38

26 Alubias blancas estofadas
Vegetable beans stew
Gallineta frita con ensalada
Fried steak scorpionfish with salad
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.712 / HC.101 / Lip.15 / Prt.42

27 Crema de verduras de la huerta
Cream of vegetable soup
Pollo asado con patatas
Roast chicken with potatoes
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.729 / HC.98 / Lip.25 / Prt.29

30 Judías verdes con jamon y tomate
Green beans with tomato and ham
Tortilla de patata
Lechuga y zanahoria
Spanish omelette Lettuce and carrot salad
Fruta fresca de temporada
Seasonal fruit
KCal.659 / HC.82 / Lip.29 / Prt.16

31 Ensalada de verano
Potato salad
Pavo estofado con verduritas
Turkey and vegetables stew
Actimel
Actimel
KCal.695 / HC.87 / Lip.23 / Prt.36



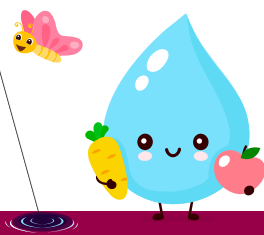
Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.



lunes monday



martes tuesday



miércoles wednesday

jueves thursday

viernes friday



<p>6 Crema de calabacín Creamed zucchini</p> <p>Hamburguesa con patatas fritas Roasted hamburger with fries</p> <p>Fruta fresca de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.763 / HC.94 / Lip.32 / Prt.25</p>	<p>7 Lentejas estofadas Lentil stew</p> <p>Tortilla francesa de atún Ensalada de lechuga Tuna omelette with salad</p> <p>Fruta fresca de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.636 / HC.88 / Lip.15 / Prt.36</p>	<p>8 Sopa de pollo Chicken noodle soup</p> <p>Carrillera de cerdo guisada con patatinas Stewed pork with potatoes</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>KCal.703 / HC.87 / Lip.22 / Prt.38</p>	<p>9 Garbanzos con espinacas Chickpea with spinach stew</p> <p>Pollo asado Ensalada de lechuga y maíz Roasted chicken Lettuce and corn salad</p> <p>Fruta fresca de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.769 / HC.101 / Lip.24 / Prt.36</p>	<p>10 Caracolillos con tomate Pasta with tomato sauce</p> <p>Gallineta en salsa con guisantes Fish with green peas sauce</p> <p>Fruta fresca de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.758 / HC.110 / Lip.18 / Prt.39</p>
<p>13 Paella mixta Mixed "paella"</p> <p>Empanadillas de atún Ensalada de lechuga y maíz Tuna small pie Lettuce and corn salad</p> <p>Fruta fresca de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.752 / HC.106 / Lip.29 / Prt.16</p>	<p>14 Judías verdes con tomate Green beans with tomato</p> <p>Pechuga de pollo Patata panadera Baked chicken breast Potatoes</p> <p>Yogur Yogurt</p> <p>KCal.680 / HC.77 / Lip.26 / Prt.33</p>	<p>15 Lentejas con verduras Vegetable lentil stew</p> <p>Merluza en salsa marinera con guisantes Hake in marinara sauce with peas</p> <p>Fruta fresca de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.681 / HC.87 / Lip.19 / Prt.40</p>	<p>16 Sopa maravilla Pasta soup</p> <p>Pavo estofado con verduritas Turkey and vegetables stew</p> <p>Fruta fresca de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.627 / HC.85 / Lip.17 / Prt.33</p>	<p>17 Alubias blancas estofadas Bean stew</p> <p>Tortilla de patata Ensalada lechuga y tomate Spanish omelette Lettuce and tomato salad</p> <p>Fruta fresca de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.677 / HC.87 / Lip.20 / Prt.36</p>
<p>20 Macarrones con atún Macaroni with tuna</p> <p>Albondigas a la jardinera con verduritas Meatballs with vegetables</p> <p>Fruta fresca de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.722 / HC.98 / Lip.22 / Prt.33</p>	<p>21 Garbanzos con zanahoria Chickpea stew with carrot</p> <p>Merluza en salsa verde con guisantes Hake in batter with peas</p> <p>Actimel Actimel</p> <p>KCal.715 / HC.105 / Lip.15 / Prt.40</p>	<p>22 Crema de calabaza Cream of pumpkin soup</p> <p>Lomo adobado con patatas dado Marinated loin with potatoes</p> <p>Fruta fresca de temporada Seasonal fruit</p> <p>KCal.729 / HC.94 / Lip.25 / Prt.32</p>	<p>23  menú especial</p>	

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

vacaciones

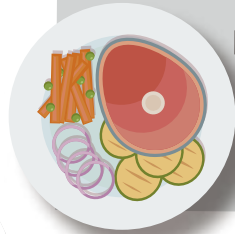


Completa con un menú adecuado de cena

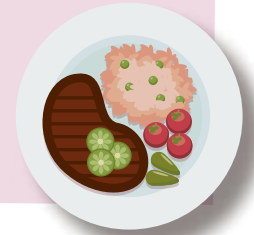
Complete with an adequate dinner menu



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

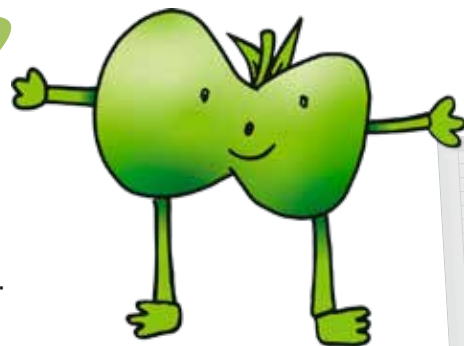


25%
Patatas, pasta y arroz
Potatoes, pasta and rice

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.