

**lunes**  
**monday**



**clica para descubrir**

**martes**  
**tuesday**



**miércoles**  
**wednesday**



**jueves**  
**thursday**



**viernes**  
**friday**

**ABC**

<p><b>12</b> Arroz con tomate Rice with tomato sauce Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Omelette Lettuce and olives salad Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.709 / HC.84 / Lip.30 / Prt.25</p>	<p><b>13</b> Lentejas estofadas Lentil stew Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Baked hake Lettuce and carrot salad Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.714 / HC.87 / Lip.26 / Prt.33</p>	<p><b>14</b> Puré de verdura Cream of vegetables San jacob Ensalada de tomate Cordon bleu with tomatoe salad Yogur Yogurt KCal.687 / HC.93 / Lip.21 / Prt.33</p>	<p><b>15</b> Garbanzos con zanahoria Chickpeas with carrots stew Albóndigas guisadas con verduritas Meatballs stew with vegetables Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.729 / HC.87 / Lip.28 / Prt.32</p>	<p><b>16</b> Crema de calabacín Cream of zucchini Bacalao al horno con patata panadera Baked cod with potatoes Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.711 / HC.99 / Lip.20 / Prt.34</p>
<p><b>19</b> Crema de calabaza Cream of pumpkin soup Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Spanish omelette Lettuce and sweet corn salad Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.684 / HC.85 / Lip.26 / Prt.28</p>	<p><b>20</b> Potaje de garbanzos y verduritas Chickpeas with vegetables Bacalada a la romana casera y mahonesa Homemade coated fish Mayonnaise Yogur Yogurt KCal.757 / HC.84 / Lip.30 / Prt.37</p>	<p><b>21</b> Patatas con calamar Squid potatoes Pollo asado con ensalada Roast chicken with salad Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.679 / HC.90 / Lip.22 / Prt.30</p>	<p><b>22</b> Macarrones napolitana con queso "Neapolitan" pasta Merluza en salsa verde Hake in green sauce Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.586 / HC.77 / Lip.17 / Prt.31</p>	<p><b>23</b> Sopa de fideos Noodle soup Pizza jamón y queso Ham and cheese pizza Helado Ice cream KCal.702 / HC.87 / Lip.24 / Prt.35</p>
<p><b>26</b> Judias salteadas con sofrito casero Green beans homemade stir-fry Hamburguesa mixta a la plancha con patatas Grilled hamburger with potatoes Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.756 / HC.87 / Lip.31 / Prt.32</p>	<p><b>27</b> Alubias blancas estofadas White beans stew Revuelto de york Ensalada de lechuga y tomate Scrambled eggs with ham Lettuce and tomatoe salad Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.736 / HC.91 / Lip.27 / Prt.32</p>	<p><b>28</b> Crema de calabacín Cream of zucchini Albóndigas guisadas en salsa con patata dado Meatballs stew with sauce Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.729 / HC.91 / Lip.26 / Prt.32</p>	<p><b>29</b> Paella mixta Mixed "paella" Empanadillas y croquetas Ensalada Tuna small pie and croquette with salad Helado Ice cream KCal.749 / HC.90 / Lip.28 / Prt.34</p>	<p><b>30</b> Lentejas con hortalizas frescas Lentil stew Bacalao en salsa verde con patata panadera Cod in green sauce with potatoes Yogur Yogurt KCal.731 / HC.84 / Lip.27 / Prt.37</p>

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



**vuelta al cole**



**ABC**

**7x5=**



**back to school**



## lunes monday

**3** Crema de zanahoria  
Cream of carrots soup  
Tortilla de patata  
Ensalada con maíz y zanahoria  
Spanish omelette carrots  
and sweet corn salad  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
KCal.716 / HC.87 / Lip.27 / Prt.31

## martes tuesday

**4** Fabada asturiana  
Beans stew  
Merluza a la romana  
Fried hake  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
KCal.768 / HC.95 / Lip.26 / Prt.38

## miércoles wednesday

**5** Sopa de ave con fideos  
Chicken noodle soup  
Estofado de cerdo  
con verduras  
Pork stew with vegetables  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
KCal.733 / HC.81 / Lip.29 / Prt.36

## jueves thursday

**6** Garbanzos estofados  
Chickpeas with vegetables  
Hamburguesa de calamar  
Con ensalada de tomate  
Squid hamburger  
with tomato salad  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal  
KCal.795 / HC.95 / Lip.32 / Prt.33

## viernes friday

**7** Espirales con tomate y orégano  
Pasta with tomato  
Pollo asado al limón  
Roast lemon chicken  
Yogur  
Yogurt  
KCal.673 / HC.75 / Lip.26 / Prt.34

**10** Fideua mixta  
Mixed fideua  
San jacob  
Cordon bleu  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
KCal.696 / HC.95 / Lip.21 / Prt.31

**11** Judías verdes con jamón  
Green beans with ham  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Spanish omelette lettuce  
and olives salad  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
KCal.699 / HC.86 / Lip.26 / Prt.30

**12**  **fiesta**

**13** Sopa de fideos  
Noodle soup  
Salmón al horno  
con patata panadera  
Grilled salmon with potatoes  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
KCal.784 / HC.97 / Lip.25 / Prt.42

**14** Lentejas con verduritas  
Lentil stew  
Estofado de pavo  
con verduras  
Turkey stew with vegetables  
Yogur  
Yogurt  
KCal.677 / HC.87 / Lip.22 / Prt.32

**17** Arroz con tomate  
Rice with tomato sauce  
Tortilla francesa con ensalada  
de lechuga y aceitunas  
Omelette  
Lettuce and olives salad  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
KCal.709 / HC.84 / Lip.30 / Prt.25

**18** Lentejas estofadas  
Lentil stew  
Filete de merluza al horno  
con patata panadera  
Baked hake with potatoes  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
KCal.714 / HC.87 / Lip.26 / Prt.33

**19** Crema de verdura  
Cream of vegetables  
Pavo guisado con arroz  
Turkey stew with rice  
Yogur  
Yogurt  
KCal.687 / HC.93 / Lip.21 / Prt.33

**20** Garbanzos con zanahoria  
Chickpeas with carrots stew  
Albóndigas guisadas  
con verduritas  
Meatballs stew with vegetables  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
KCal.729 / HC.87 / Lip.28 / Prt.32

**21** Crema de calabacín  
Cream of zucchini  
Bacalao a la romana  
con ensalada  
Fried cod with salad  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
KCal.711 / HC.99 / Lip.20 / Prt.34

**24** Crema de calabaza  
Cream of pumpkin soup  
Revuelto de york  
Ensalada de lechuga y maíz  
Scrambled eggs with ham  
Lettuce and sweet corn salad  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
KCal.684 / HC.85 / Lip.26 / Prt.28

**25** Potaje de garbanzos y verduritas  
Chickpeas with vegetables  
Bacalada a la romana  
casera y mahonesa  
Homemade coated fish  
Mayonnaise  
Yogur  
Yogurt  
KCal.757 / HC.84 / Lip.30 / Prt.37

**26** Patatas con calamar  
Squid potatoes  
Estofado de pavo  
con verduritas  
Baked turkey steak  
with vegetables  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
KCal.679 / HC.90 / Lip.22 / Prt.30

**27** Macarrones napolitana con queso  
"Neapolitan" pasta  
Merluza en salsa verde  
Hake in green sauce  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
KCal.586 / HC.77 / Lip.17 / Prt.31

**28** Sopa de fideos  
Noodle soup  
Pollo asado  
Calabacín orly  
Roast chicken with zucchini orly  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
KCal.702 / HC.87 / Lip.24 / Prt.35

**31**  **festive**

 **clica para descubrir**  
el con sejo de temporada despil farro las cenas

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

## lunes monday



## martes tuesday



**fiesta**

## miércoles wednesday

## jueves thursday

## viernes friday

<p><b>7</b> Sopa de ave con fideos Chicken noodle soup Tortilla de patata Ensalada con maíz y zanahoria Spanish omelette carrots and sweet corn salad Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.716 / HC.87 / Lip.27 / Prt.31</p>	<p><b>8</b> Pote asturiano Blackbean stew Merluza en salsa Hake in sauce Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.768 / HC.95 / Lip.26 / Prt.38</p>	<p><b>2</b> Crema de calabacín Cream of zucchini Ternera guisada a la jardinera Stewed beef with sauce Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.729 / HC.91 / Lip.26 / Prt.32</p>	<p><b>3</b> Paella mixta Mixed "paella" Tortilla francesa Ensalada tricolor Omelette with salad Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.684 / HC.80 / Lip.27 / Prt.30</p>	<p><b>4</b> Judias salteadas con sofrito casero Green beans homemade stir-fry Pizza jamón y queso Ham and cheese pizza Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.756 / HC.87 / Lip.31 / Prt.32</p>
<p><b>14</b> Fideua mixta Mixed fideua Revuelto con atún Ensalada de lechuga y aceitunas Scrambled eggs with tuna Lettuce and olives salad Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.696 / HC.95 / Lip.21 / Prt.31</p>	<p><b>15</b> Judias verdes con jamón Green beans with ham Merluza a la romana con mayonesa Fried hake with mayonnaise Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.699 / HC.86 / Lip.26 / Prt.30</p>	<p><b>9</b> Crema de zanahoria Cream of carrots soup Estofado de cerdo con verduras Pork stew with vegetables Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.733 / HC.81 / Lip.29 / Prt.36</p>	<p><b>10</b> Garbanzos estofados Chickpeas with vegetables Calamares a la romana Fried squid Fruta fresca de temporada Seasonal KCal.795 / HC.95 / Lip.32 / Prt.33</p>	<p><b>11</b> Espirales con tomate y orégano Pasta with tomato Pollo asado al limón Roast lemon chicken Yogur Yogurt KCal.673 / HC.75 / Lip.26 / Prt.34</p>
<p><b>21</b> Arroz con tomate Rice with tomato sauce Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas Omelette Lettuce and olives salad Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.709 / HC.84 / Lip.30 / Prt.25</p>	<p><b>22</b> Lentejas estofadas Lentil stew Filete de merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Baked hake Lettuce and carrot salad Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.714 / HC.87 / Lip.26 / Prt.33</p>	<p><b>16</b> Garbanzos estofados Chickpea stew Hamburguesa con patatas Hamburger with potatoes Yogur Yogurt KCal.705 / HC.83 / Lip.25 / Prt.36</p>	<p><b>17</b> Sopa fideos Noodle soup Filete de pollo con arroz Breaded chicken with rice Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.784 / HC.97 / Lip.25 / Prt.42</p>	<p><b>18</b> Lentejas con verduritas Lentil stew Varita de pescado Ensalada Fried hake with salad Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.677 / HC.87 / Lip.22 / Prt.32</p>
<p><b>28</b> Crema de calabaza Cream of pumpkin soup Tortilla de patata Ensalada de lechuga y maíz Spanish omelette Lettuce and sweet corn salad Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.684 / HC.85 / Lip.26 / Prt.28</p>	<p><b>29</b> Potaje de garbanzos y verduritas Chickpeas with vegetables Bacalada a la romana casera y mahonesa Homemade coated fish Mayonnaise Yogur Yogurt KCal.757 / HC.84 / Lip.30 / Prt.37</p>	<p><b>23</b> Crema de verdura Cream of vegetables San jacob Ensalada de tomate Cordon bleu with tomatoe salad Yogur Yogurt KCal.687 / HC.93 / Lip.21 / Prt.33</p>	<p><b>24</b> Garbanzos con zanahoria Chickpeas with carrots stew Albóndigas guisadas con verduritas Meatballs stew with vegetables Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.729 / HC.87 / Lip.28 / Prt.32</p>	<p><b>25</b> Crema de calabacín Cream of zucchini Bacalao al horno con patata panadera Baked cod with potatoes Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.711 / HC.99 / Lip.20 / Prt.34</p>
<p><b>30</b> Patatas con calamar Squid potatoes Estofado de pavo con verduritas Baked turkey steak with vegetables Fruta fresca de temporada Seasonal fruit KCal.679 / HC.90 / Lip.22 / Prt.30</p>	<p><b>el con sejo</b> <b>de temporada</b> <b>despil farro</b> <b>las cenas</b></p> <p><b>clica para descubrir</b></p>			

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**

**clica para descubrir**

**el con sejo**

**de temporada**

**despil farro**

**las cenas**

**1** Macarrones napolitana con queso  
"Neapolitan" pasta  
  
Merluza en salsa verde  
Hake in green sauce  
  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
  
KCal.586 / HC.77 / Lip.17 / Prt.31

**2** Sopa de fideos  
Noodle soup  
  
Pollo asado  
Calabacín orly  
Roast chicken with zucchini orly  
  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
  
KCal.702 / HC.87 / Lip.24 / Prt.35

**5** Paella mixta  
Mixed "paella"  
Empanadillas y croquetas  
Ensalada  
Tuna small pie and croquette  
with salad  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
  
KCal.749 / HC.90 / Lip.28 / Prt.34

**6** **fiesta**

**7** Lentejas con hortalizas frescas  
Lentil stew  
  
Pizza de jamón y queso  
Ham and cheese pizza  
  
Yogur  
Yogurt  
  
KCal.731 / HC.84 / Lip.27 / Prt.37

**8**

**9** **festive**

**12** Crema de zanahoria  
Cream of carrots soup  
Tortilla de patata  
Ensalada con maíz y zanahoria  
Spanish omelette carrots  
and sweet corn salad  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
  
KCal.716 / HC.87 / Lip.27 / Prt.31

**13** Pote asturiano  
Blackbean stew  
  
Merluza en salsa  
Hake in sauce  
  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
  
KCal.768 / HC.95 / Lip.26 / Prt.38

**14** Sopa de ave con fideos  
Chicken noodle soup  
  
Estofado de cerdo  
con verduras  
Pork stew with vegetables  
  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
  
KCal.733 / HC.81 / Lip.29 / Prt.36

**15** Garbanzos estofados  
Chickpeas with vegetables  
  
Calamares a la romana  
Fried squid  
  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
  
KCal.795 / HC.95 / Lip.32 / Prt.33

**16** Espirales con tomate y orégano  
Pasta with tomato  
  
Pollo asado al limón  
Roast lemon chicken  
  
Yogur  
Yogurt  
  
KCal.673 / HC.75 / Lip.26 / Prt.34

**19** Fideua mixta  
Mixed fideua  
  
Albóndigas en salsa  
Meatballs stew  
  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
  
KCal.696 / HC.95 / Lip.21 / Prt.31

**20** Judías verdes con jamón  
Green beans with ham  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Spanish omelette lettuce  
and olives salad  
Fruta fresca de temporada  
Seasonal fruit  
  
KCal.699 / HC.86 / Lip.26 / Prt.30

**21** Garbanzos estofados  
Chickpea stew  
  
Bacalao a la romana  
Homemade coated fish  
  
Yogur  
Yogurt  
  
KCal.784 / HC.97 / Lip.25 / Prt.42

**22** **menú especial Navidad**

**feliz navidad**

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

**merry x-mas**

**feliz navidad**

