



03 lunes monday	04 martes tuesday	05 miércoles wednesday	06 jueves thursday	07 viernes friday
------------------------	--------------------------	-------------------------------	---------------------------	--------------------------

10 Cal 829 Pt 35 Lip 38 H.C. 85 Fib 4 Sal 2,70 P.L. 19 Col. 57	11 Cal 546 Pt 27 Lip 17 H.C. 66 Fib 9 Sal 2,06 P.L. 12 Col. 66	12 Cal 553 Pt 37 Lip 12 H.C. 69 Fib 11 Sal 1,51 P.L. 15 Col. 72	13 Cal 543 Pt 21 Lip 24 H.C. 57 Fib 4 Sal 3,48 P.L. 9 Col. 281	14 Cal 565 Pt 35 Lip 14 H.C. 69 Fib 12 Sal 1,13 P.L. 20 Col. 60
--	--	---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> Arroz blanco con tomate Pollo asado al limón con ensalada Helado 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verduras Escalope a la milanesa con pimientos Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas con zanahorias Limanda en salsa verde Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas Tortilla de queso con ensalada Bio líquido 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Tortilla de chorizo con ensalada Yogur
--	--	--	---	---

<ul style="list-style-type: none"> White rice with tomato sauce Roast chicken lemon with salad Ice cream 	<ul style="list-style-type: none"> Vegetable cream Breaded pork filet and peppers Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Lentils with carrots Dab in green sauce Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Stewed potatoes Cheese omelette with salad Bio 	<ul style="list-style-type: none"> Zucchini cream Red sausage omelette with salad Yogurt
---	--	---	--	---

17 Cal 521 Pt 28 Lip 18 H.C. 57 Fib 10 Sal 1,96 P.L. 14 Col. 80	18 Cal 662 Pt 28 Lip 28 H.C. 66 Fib 14 Sal 2,46 P.L. 20 Col. 281	19 Cal 491 Pt 33 Lip 14 H.C. 55 Fib 6 Sal 1,94 P.L. 7 Col. 72	20 Cal 737 Pt 22 Lip 35 H.C. 83 Fib 5 Sal 3,34 P.L. 11 Col. 53	21 Cal 556 Pt 38 Lip 12 H.C. 70 Fib 11 Sal 1,46 P.L. 14 Col. 60
---	--	---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con patatas Merluza en salsa roja con pimientos Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas con calabaza Tortilla de atún con ensalada Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos Estofado de ternera con verduras Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz con verduras Filete ruso en salsa Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Abadejo en salsa marinera Fruta
---	--	---	---	--

<ul style="list-style-type: none"> Green beans with potatoes Hake in red sauce with peppers Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> White beans with pumpkin Tuna omelette with salad Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Noodle soup Stewed beef with vegetables sauce Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Rice with vegetables Hamburguer in vegetable sauce Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Lentils with vegetables Haddock in seafood sauce Fruit
--	--	---	--	--

24 Cal 704 Pt 24 Lip 27 H.C. 90 Fib 5 Sal 1,76 P.L. 21 Col. 29	25 Cal 494 Pt 26 Lip 14 H.C. 62 Fib 6 Sal 2,09 P.L. 14 Col. 60	26 Cal 781 Pt 30 Lip 41 H.C. 69 Fib 11 Sal 2,82 P.L. 15 Col. 58	27 Cal 579 Pt 33 Lip 18 H.C. 68 Fib 5 Sal 1,83 P.L. 13 Col. 85	28 Cal 608 Pt 21 Lip 21 H.C. 73 Fib 18 Sal 1,80 P.L. 20 Col. 193
--	--	---	--	--

<ul style="list-style-type: none"> Macarrones con tomate Varitas de merluza con ensalada Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Pechuga de pollo a la naranja Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Cocido completo Garbanzos, morcilla, chorizo y panceta Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas a la riojana Bacalao en salsa verde con guisantes Helado 	<ul style="list-style-type: none"> Alubias pintas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta
---	--	--	--	--

<ul style="list-style-type: none"> Macaroni with tomato Breaded hake and lettuce salad Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> Zucchini cream Chicken breast in orange sauce Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Stew broth Chickpeas, blood pudding, red sausage and bacon Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Rioja style potatoes Cod in green sauce with green peas Ice cream 	<ul style="list-style-type: none"> Pinto beans with vegetables Spanish omelette with salad Fruit
--	---	--	---	---



COMPLETA CON UN ADECUADO MENU DE CENA

COMPLETE WITH AN ADEQUATE DINNER MENU

AUSOLAN opta por un menú equilibrado y variado que cubre el 35% de las calorías necesarias a lo largo del día. Los hábitos y las conductas deben de trabajarse en edades muy tempranas, de ahí la importancia del trabajo conjunto de los padres e hijos en el propio ámbito familiar durante la cena.

AUSOLAN chooses a balanced and varied menu that covers 35% of the calories needed throughout the day. Habits and behaviours should be worked on at a very early age, therefore the importance of parents and children working together in their own family environment during dinner.



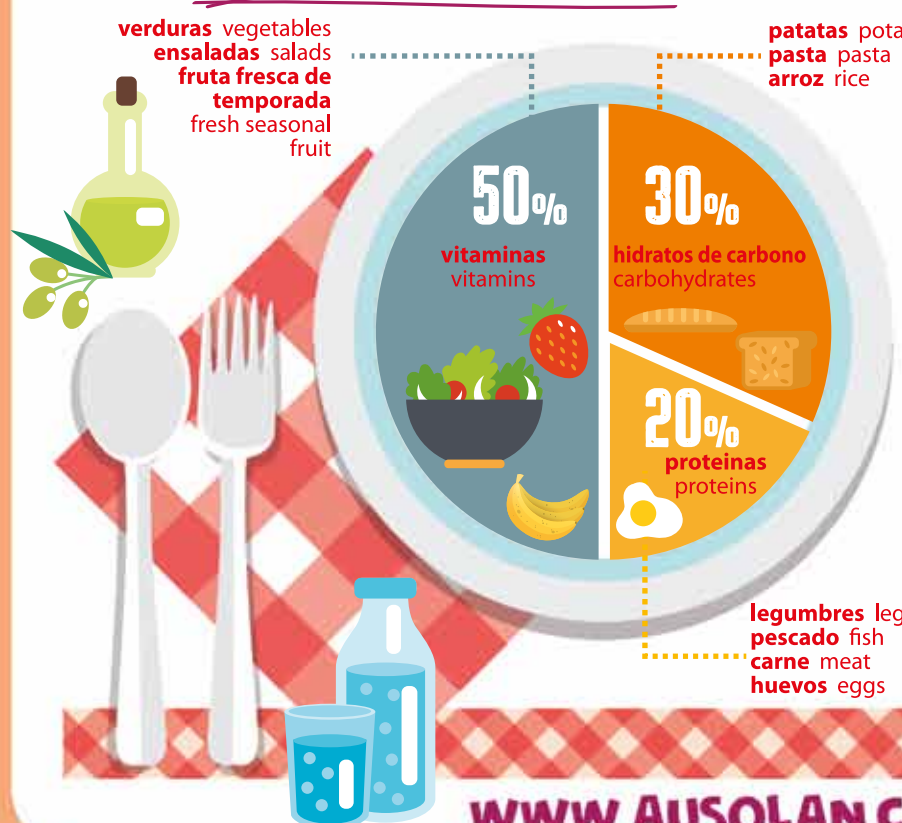
SI HEMOS COMIDO... ..PODEMOS CENAR

Cereales, legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

IF WE HAVE EATEN... ..WE CAN HAVE DINNER

Cereals, legumes	Raw vegetables or cooked legumes
Vegetables	Cereals
Meat	Fish or egg
Fish	Meat or egg
Egg	Fish or lean meat
Fruit	Dairy or fruit
Dairy	Fruit

EQUILIBRA TU PLATO



BALANCES YOUR DISH

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO FOODS WE SHOULD EAT EVERY DAY		
CEREALES CEREALS (4-6 ra.)	LÁCTEOS DAIRY (2-4 ra.)	FRUTA FRUIT (3 ra.)
VERDURAS VEGETABLES (2 ra.)	ACEITE OLIVE OIL (3 ra.)	AGUA WATER (2-4 vasos/glasses)
LEGUMBRES LEGUMES (4-6 ra.)	FRUTOS SECOS NUTS (4-6 ra.)	HUEVOS EGGS (3-4 ra.)
PESCADO FISH (3-4 ra.)	CARNE MEAT (3-4 ra.)	

ALIMENTAMOS EXPERIENCIAS SALUDABLES WE NURTURE HEALTHY EXPERIENCES



octubre october

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year

lunes monday	martes tuesday	miércoles wednesday	jueves thursday	viernes friday
01 Cal 625 Pt 27 Lip 19 H.C. 84 Fib 5 Sal2,44 P.L. 15 Col. 80 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz con salchichas • Merluza en salsa roja con pimientos • Fruta 	02 Cal 729 Pt 32 Lip 27 H.C. 85 Fib 9 Sal2,25 P.L. 18 Col. 243 <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas a la castellana • Tortilla de chorizo con ensalada • Yogur natural 	03 Cal 509 Pt 27 Lip 14 H.C. 65 Fib 7 Sal1,60 P.L. 10 Col. 66 <ul style="list-style-type: none"> • Patatas a la marinera • Lomo adobado con champiñones • Fruta 	04 Cal 611 Pt 23 Lip 30 H.C. 56 Fib 10 Sal3,31 P.L. 9 Col. 55 <ul style="list-style-type: none"> • Menestra de verduras • Albóndigas a la campesina • Fruta 	05 Cal 661 Pt 36 Lip 24 H.C. 69 Fib 12 Sal1,95 P.L. 18 Col. 164 <ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos estofados • Limanda rebozada con mahonesa • Fruta
<ul style="list-style-type: none"> • Rice and sausage • Hake in red sauce with peppers • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Castellana style lentils • Red sausage omelette with salad • Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Seafood style potatoes • Garlic marinated tenderloin with mushrooms • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Mixed vegetables • Meatballs in vegetables with sauce • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Chickpeas with vegetables • Roman style dab with mayonnaise • Fruit
08 Cal 480 Pt 26 Lip 16 H.C. 54 Fib 9 Sal1,59 P.L. 20 Col. 44 <ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes con patatas • Pechuga de pavo al ajillo con ensalada • Fruta 	09 Cal 578 Pt 32 Lip 13 H.C. 79 Fib 8 Sal1,80 P.L. 15 Col. 60 <ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis con tomate • Bacalao en salsa verde con guisantes • Fruta 	10 Cal 699 Pt 31 Lip 30 H.C. 69 Fib 14 Sal2,46 P.L. 20 Col. 290 <ul style="list-style-type: none"> • Alubias pintas con zanahoria • Tortilla de atún con ensalada • Yogur de sabores 	11 Cal 534 Pt 32 Lip 17 H.C. 60 Fib 8 Sal3,69 P.L. 12 Col. 135 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahorias • Pollo guisado con juliana de pimientos • Fruta 	12 <p style="text-align: center;">FIESTA</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Green beans with potatoes • Garlic turkey breast with salad • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti with tomato • Cod in green sauce with green peas • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Pinto beans with carrots • Tuna omelette with salad • Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Carrot cream • Stewed chicken with peppers • Fruit 	<p style="text-align: center;">NOT SCHOOL</p>
15 Cal 552 Pt 32 Lip 19 H.C. 61 Fib 6 Sal1,95 P.L. 14 Col. 68 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideos • Estofado de ternera con patata dado • Fruta 	16 Cal 533 Pt 31 Lip 13 H.C. 69 Fib 8 Sal1,44 P.L. 12 Col. 54 <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas • Merluza en salsa meniere • Yogur natural 	17 Cal 442 Pt 23 Lip 12 H.C. 57 Fib 7 Sal1,66 P.L. 10 Col. 55 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza • Lomo sajonia con pimientos • Fruta 	18 Cal 608 Pt 27 Lip 25 H.C. 60 Fib 15 Sal2,40 P.L. 12 Col. 59 <ul style="list-style-type: none"> • Alubias blancas con verduras • Salchichas en salsa de tomate • Petit de sabores 	19 Cal 485 Pt 28 Lip 12 H.C. 63 Fib 8 Sal2,62 P.L. 13 Col. 72 <ul style="list-style-type: none"> • Patatas guisadas • Limanda en salsa verde • Fruta
<ul style="list-style-type: none"> • Noodle soup • Stewed beef with potatoes • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentils with vegetables • Hake in meniere sauce • Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Pumpkin cream • Baked saxony loin with peppers • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • White beans with vegetables • Sausages in tomato sauce • Petit 	<ul style="list-style-type: none"> • Stewed potatoes • Dab in green sauce • Fruit
22 Cal 671 Pt 26 Lip 28 H.C. 73 Fib 12 Sal2,65 P.L. 18 Col. 210 <ul style="list-style-type: none"> • Guisantes salteados • Tortilla de patata con ensalada • Yogur de sabores 	23 Cal 582 Pt 29 Lip 13 H.C. 84 Fib 6 Sal2,19 P.L. 15 Col. 60 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la milanesa • Abadejo en salsa verde con guisantes • Fruta 	24 Cal 851 Pt 33 Lip 46 H.C. 69 Fib 12 Sal2,92 P.L. 22 Col. 73 <ul style="list-style-type: none"> • Cocido completo • Garbanzos, costilla, chorizo y morcilla • Fruta 	25 Cal 557 Pt 31 Lip 17 H.C. 67 Fib 10 Sal2,29 P.L. 20 Col. 70 <ul style="list-style-type: none"> • Puré de la huerta • Pechuga de pollo al ajillo con ensalada • Fruta 	26 Cal 597 Pt 38 Lip 19 H.C. 66 Fib 7 Sal1,16 P.L. 14 Col. 83 <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con verduras • Merluza en salsa de tomate • Bio liquido
<ul style="list-style-type: none"> • Green peas with potatoes • Spanish omelette with salad • Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Milanesa style rice • Haddock in green sauce with green peas • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Stew broth • Chickpeas, rib, red and blood pudding • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetable cream • Garlic chicken breast with salad • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentils with vegetables • Hake in tomato sauce • Bio
29 Cal 767 Pt 23 Lip 38 H.C. 81 Fib 8 Sal2,03 P.L. 12 Col. 57 <ul style="list-style-type: none"> • Tallarines con tomate • Chuleta a la riojana con pimientos • Fruta 	30 Cal 725 Pt 29 Lip 27 H.C. 84 Fib 16 Sal2,19 P.L. 19 Col. 241 <ul style="list-style-type: none"> • Alubias blancas con puerros • Tortilla de chorizo con ensalada • Yogur natural 	31 Cal 511 Pt 21 Lip 21 H.C. 55 Fib 9 Sal1,97 P.L. 15 Col. 50 <ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes con patatas • Albóndigas de pescado en salsa • Fruta 	26 Cal 586 Pt 28 Lip 17 H.C. 77 Fib 8 Sal 1,68 P.L. 20 Col. 44 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz con pollo • Merluza en salsa roja con pimientos • Fruta 	27 Cal 587 Pt 38 Lip 15 H.C. 68 Fib 14 Sal 1,35 P.L. 16 Col. 65 <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas • Lomo sajonia en salsa con champiñones • Fruta
<ul style="list-style-type: none"> • Noodles with tomato • Rioja style chop with peppers • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • White beans with leeks • Red sausage omelette with salad • Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Green beans with potatoes • Fish meatballs in vegetable sauce • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Rice and chicken • Baked pork filet and chips • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentils with vegetables • Haddock in green sauce with vegetables • Hake in meniere sauce • Fruit
29 Cal 767 Pt 23 Lip 38 H.C. 81 Fib 8 Sal2,03 P.L. 12 Col. 57 <ul style="list-style-type: none"> • Tallarines con tomate • Chuleta a la riojana con pimientos • Fruta 	30 Cal 725 Pt 29 Lip 27 H.C. 84 Fib 16 Sal2,19 P.L. 19 Col. 241 <ul style="list-style-type: none"> • Alubias blancas con puerros • Tortilla de chorizo con ensalada • Yogur natural 	31 Cal 511 Pt 21 Lip 21 H.C. 55 Fib 9 Sal1,97 P.L. 15 Col. 50 <ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes con patatas • Albóndigas de pescado en salsa • Fruta 	26 Cal 586 Pt 28 Lip 17 H.C. 77 Fib 8 Sal 1,68 P.L. 20 Col. 44 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz con pollo • Merluza en salsa roja con pimientos • Fruta 	27 Cal 587 Pt 38 Lip 15 H.C. 68 Fib 14 Sal 1,35 P.L. 16 Col. 65 <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas • Lomo sajonia en salsa con champiñones • Fruta
<ul style="list-style-type: none"> • Noodles with tomato • Rioja style chop with peppers • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • White beans with leeks • Red sausage omelette with salad • Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Green beans with potatoes • Fish meatballs in vegetable sauce • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Rice and chicken • Baked pork filet and chips • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentils with vegetables • Haddock in green sauce with vegetables • Hake in meniere sauce • Fruit



* Nota aclaratoria: Estos menús han sido revisados y aprobados por profesionales con formación en Nutrición Humana y Dietética. La calibración nutricional expresada aquí corresponde a las raciones servidas a niños de 6 a 9 años. En el comedor se sirven las cantidades acordes a niños menores y mayores, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades. El menú incluye agua y pan.

noviembre november

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year

lunes monday	martes tuesday	miércoles wednesday	jueves thursday	viernes friday
01 <p style="text-align: center;">FIESTA</p>	02 <p style="text-align: center;">FIESTA</p>	03 <p style="text-align: center;">NOT SCHOOL</p>	04 <p style="text-align: center;">NOT SCHOOL</p>	05 Cal 628 Pt 24 Lip 21 H.C. 83 Fib 6 Sal 1,68 P.L. 12 Col. 55 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz blanco con tomate • Lomo adobado con champiñones • Fruta
<ul style="list-style-type: none"> • White rice with tomato sauce • Garlic marinated tenderloin with mushrooms • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Chickpeas with vegetables • Dab in red sauce • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Carrot cream • Hamburger in vegetable sauce • Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Rioja style potatoes • Cod in green sauce with green peas • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas • Tortilla de patata con ensalada • Fruta
05 Cal 558 Pt 28 Lip 22 H.C. 59 Fib 5 Sal 1,90 P.L. 14 Col. 69 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideos • Escalope a la milanesa con patatas fritas • Fruta 	06 Cal 586 Pt 35 Lip 16 H.C. 70 Fib 12 Sal 1,09 P.L. 19 Col. 60 <ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos estofados • Limanda en salsa roja • Fruta 	07 Cal 639 Pt 24 Lip 32 H.C. 60 Fib 5 Sal 3,58 P.L. 11 Col. 58 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de zanahorias • Hamburguesas en salsa • Yogur natural 	08 Cal 508 Pt 31 Lip 11 H.C. 67 Fib 8 Sal 1,73 P.L. 13 Col. 63 <ul style="list-style-type: none"> • Patatas a la riojana • Bacalao en salsa verde con guisantes • Fruta 	09 Cal 609 Pt 24 Lip 22 H.C. 74 Fib 11 Sal 1,76 P.L. 19 Col. 193 <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas • Tortilla de patata con ensalada • Fruta
<ul style="list-style-type: none"> • Noodle soup • Breaded pork filet and chips • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Pinto beans with vegetables • Hake in meniere sauce • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Carrot cream • Hamburger in vegetable sauce • Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Macaroni with tomato • Tuna omelette with salad • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentils with vegetables • Spanish omelette with salad • Bio
19 Cal 625 Pt 27 Lip 19 H.C. 84 Fib 5 Sal 1,63 P.L. 15 Col. 80 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz con pollo • Merluza en salsa roja con pimientos • Fruta 	20 Cal 556 Pt 32 Lip 15 H.C. 68 Fib 10 Sal 1,11 P.L. 11 Col. 55 <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas • Lomo sajonia en salsa con champiñones • Fruta 	21 Cal 549 Pt 35 Lip 15 H.C. 66 Fib 5 Sal 2,75 P.L. 13 Col. 74 <ul style="list-style-type: none"> • Patatas guisadas • Abadejo en salsa verde con guisantes • Yogur de sabores 	22 Cal 554 Pt 23 Lip 18 H.C. 66 Fib 17 Sal 1,53 P.L. 12 Col. 262 <ul style="list-style-type: none"> • Alubias blancas estofadas • Tortilla francesa con ensalada • Fruta 	23 <p style="text-align: center;">VACACIONES</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Rice and chicken • Baked pork filet and chips • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentils with vegetables • Chicked saxony loin with mushrooms • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Stewed potatoes • Haddock in green sauce with green peas • Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • White beans with vegetables • French omelette with salad • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Zucchini cream • Chicken breaded with salad • Fruit
26 Cal 586 Pt 28 Lip 17 H.C. 77 Fib 8 Sal 1,68 P.L. 20 Col. 44 <ul style="list-style-type: none"> • Espaguetis con tomate • Pechuga de pavo al ajillo con ensalada • Fruta 	27 Cal 587 Pt 38 Lip 15 H.C. 68 Fib 14 Sal 1,35 P.L. 16 Col. 65 <ul style="list-style-type: none"> • Alubias pintas con zanahoria • Bacalao en salsa de tomate • Yogur natural 	28 Cal 534 Pt 16 Lip 23 H.C. 61 Fib 10 Sal 2,33 P.L. 19 Col. 193 <ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes salteadas • Tortilla de patata con ensalada • Fruta 	29 Cal 507 Pt 28 Lip 12 H.C. 67 Fib 8 Sal 1,98 P.L. 12 Col. 80 <ul style="list-style-type: none"> • Porrusalda • Merluza en salsa verde • Fruta 	30 Cal 822 Pt 35 Lip 44 H.C. 66 Fib 8 Sal 2,92 P.L. 14 Col. 76 <ul style="list-style-type: none"> • Cocido completo • Garbanzos, costilla, chorizo y morcilla • Bio liquido
<ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti with tomato • Garlic turkey breast with salad • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Pinto beans with carrots • Cod in tomato sauce • Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Green beans with potatoes • Spanish omelette with salad • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Leeks and potatoes • Hake filet in green sauce • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Stew broth • Chickpeas, rib, red and blood pudding • Bio

* Explanatory note: These menus have been revised and approved by professionals trained in Human Nutrition and Dietetics. The nutritional values expressed correspond to the portions served to children aged 6 to 9. In the dining-room, quantities are served depending on whether the children are younger or older, which therefore modifies the calibration of each age group, adapting to their needs. The menu includes water and bread.

diciembre december

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year

lunes monday	martes tuesday	miércoles wednesday	jueves thursday	viernes friday
03 Cal 675 Pt 18 Lip 24 H.C. 94 Fib 5 Sal 1,65 P.L. 21 Col. 24 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz a la milanesa • Varitas de merluza con ensalada • Fruta 	04 Cal 634 Pt 28 Lip 26 H.C. 67 Fib 10 Sal 2,22 P.L. 19 Col. 276 <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas • Tortilla de atún con ensalada • Fruta 	05 Cal 654 Pt 37 Lip 24 H.C. 69 Fib 5 Sal 2,30 P.L. 17 Col. 79 <ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza • Estofado de ternera con patata dado • Yogur de sabores 	06 <p style="text-align: center;">FIESTA</p>	07 <p style="text-align: center;">FIESTA</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Milanese style rice • Breaded hake and lettuce salad • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentils with vegetables • Tuna omelette with salad • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Pumpkin cream • Stewed beef with potatoes • Yogurt 	<p style="text-align: center;">NOT SCHOOL</p>	<p style="text-align: center;">NOT SCHOOL</p>
10 Cal 459 Pt 25 Lip 13 H.C. 56 Fib 9 Sal 1,67 P.L. 10 Col. 57 <ul style="list-style-type: none"> • Menestra de verduras • Lomo adobado con pimientos rojos • Fruta 	11 Cal 685 Pt 39 Lip 25 H.C. 68 Fib 14 Sal2,17 P.L. 23 Col. 169 <ul style="list-style-type: none"> • Alubias blancas con puerros • Limanda rebozada con mahonesa • Yogur natural 	12 Cal 633 Pt 21 Lip 32 H.C. 62 Fib 7 Sal 3,71 P.L. 9 Col. 53 <ul style="list-style-type: none"> • Patatas guisadas • Albóndigas a la campesina • Fruta 	13 Cal 768 Pt 32 Lip 30 H.C. 88 Fib 11 Sal2,17 P.L. 23 Col. 250 <ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos estofados • Tortilla de chorizo con ensalada • Yogur de sabores 	14 Cal 645 Pt 28 Lip 20 H.C. 85 Fib 7 Sal 2,16 P.L. 14 Col. 80 <ul style="list-style-type: none"> • Arroz blanco con tomate • Merluza en salsa verde • Fruta
<ul style="list-style-type: none"> • Mixed vegetables • Marinated tenderloin with red peppers • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • White beans with leeks • Roman style dab with mayonnaise • Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Stewed potatoes • Meatballs in vegetables sauce • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Chickpeas with vegetables • Red sausage omelette with salad • Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • White rice with tomato sauce • Hake filet in green sauce • Fruit
17 Cal 640 Pt 18 Lip 24 H.C. 84 Fib 9 Sal 2,42 P.L. 20 Col. 193 <ul style="list-style-type: none"> • Macarrones con tomate • Tortilla de patata con ensalada • Fruta 	18 Cal 496 Pt 28 Lip 12 H.C. 67 Fib 5 Sal 2,10 P.L. 11 Col. 54 <ul style="list-style-type: none"> • Patatas a la riojana • Bacalao en salsa meniere • Yogur natural 	19 Cal 554 Pt 33 Lip 21 H.C. 55 Fib 9 Sal 2,34 P.L. 12 Col. 135 <ul style="list-style-type: none"> • Judías verdes salteadas • Pollo asado al limón • Fruta 	20 Cal 596 Pt 36 Lip 17 H.C. 70 Fib 11 Sal 1,39 P.L. 14 Col. 80 <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas • Merluza en salsa roja con pimientos • Fruta 	21 Cal 667 Pt 23 Lip 38 H.C. 56 Fib 3 Sal 3,17 P.L. 8 Col. 157 <ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideos • Filete ruso en salsa • Postre de Navidad
<ul style="list-style-type: none"> • Macaroni with tomato • Spanish omelette with salad • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Rioja style potatoes • Cod in meniere sauce • Yogurt 	<ul style="list-style-type: none"> • Green beans with potatoes • Roast chicken lemon • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentils with vegetables • Hake in red sauce with peppers • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Noodle soup • Hamburger in vegetable sauce • Christmas dessert
24 <p style="text-align: center;">VACACIONES</p>	25 <p style="text-align: center;">VACACIONES</p>	26 <p style="text-align: center;">VACACIONES</p>	27 <p style="text-align: center;">VACACIONES</p>	28 <p style="text-align: center;">VACACIONES</p>
<p style="text-align: center;">HOLIDAYS</p>	<p style="text-align: center;">HOLIDAYS</p>	<p style="text-align: center;">HOLIDAYS</p>	<p style="text-align: center;">HOLIDAYS</p>	<p style="text-align: center;">HOLIDAYS</p>
31 <p style="text-align: center;">VACACIONES</p>	31 <p style="text-align: center;">VACACIONES</p>	31 <p style="text-align: center;">VACACIONES</p>	31 <p style="text-align: center;">VACACIONES</p>	31 <p style="text-align: center;">VACACIONES</p>
<p style="text-align: center;">HOLIDAYS</p>	<p style="text-align: center;">HOLIDAYS</p>	<p style="text-align: center;">HOLIDAYS</p>	<p style="text-align: center;">HOLIDAYS</p>	<p style="text-align: center;">HOLIDAYS</p>



**Nota aclaratoria: No se tienen en cuenta las fiestas locales.
**Explanatory note: Bank holidays are not taken into account.