

alimentando
un futuro
sostenible


ausolan



3

nurturing a
sustainable future

2017-2018



ABRIL APRIL

menús 3º trimestre · curso 2017-2018 / 3rd trimester menus · 2017-2018 school year

LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIÉRCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY

02 Kcal.813 Hc.102 Lip.28 Prot.43

- Macarrones con tomate
- Lomo adobado plancha con patatas fritas
- Yogur

- Macaroni with tomato
- Griddle marinated tenderloin with french fries
- Yoghurt

09 Kcal.746 Hc.90 Lip.28 Prot.37

- Crema de zanahoria
- Ragout de cerdo con verduritas y patatas
- Fruta

- Carrot cream
- Pork stew with vegetables and chips
- Fruit

16 Kcal.722 Hc.108 Lip.17 Prot.39

- Macarrones con jamón cocido
- Bacalao al horno con piperrada
- Fruta

- Macaroni with ham
- Baked cod with piperrada
- Fruit

23 Kcal.749 Hc.97 Lip.32 Prot.21

- Puré de verduras
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Yogur

- Creamed vegetables
- Chorizo omelette with salad
- Yoghurt

30

FIESTA

NOT SCHOOL

03 Kcal.662 Hc.95 Lip.14 Prot.44

- Lentejas ecológicas a la hortelana
- Palometa con salsa de tomate
- Fruta

- Ecological lentils "hortelana"
- Palometta in tomato sauce
- Fruit

10 Kcal.862 Hc.99 Lip.31 Prot.50

- Alubias pintas estofadas
- Salmon a los cítricos con verduritas
- Yogur

- Pinto bean stew
- Salmon to citrus with vegetables
- Yoghurt

17 Kcal.704 Hc.92 Lip.26 Prot.24

- Menestra de verduras
- San Jacobo con ensalada
- Yogur

- Mixed vegetables
- Ham cordon bleu with salad
- Yoghurt

24 Kcal.670 Hc.101 Lip.15 Prot.36

- Lentejas con verdura
- Merluza a la gallega con zanahoria
- Fruta

- Lentils with vegetables
- Hake in paprika sauce and carrot
- Fruit

04 Kcal.705 Hc.106 Lip.22 Prot.25

- Marmitaco de pescado
- Hamburguesa casera a la plancha con ensalada
- Yogur

- Fish & potato stew
- Grilled burger with salad
- Yoghurt

11 Kcal.641 Hc.84 Lip.20 Prot.33

- Sopa de fideos
- Pollo asado con verduras y patatas
- Fruta

- Noodle soup
- Roast chicken with potatoes and vegetables
- Fruit

18 Kcal.754 Hc.116 Lip.18 Prot.36

- Garbanzos ecológicos con espinacas
- Merluza en salsa de manzana con verduritas
- Fruta

- Ecological chickpeas with spinach
- Hake in apple sauce with vegetables
- Fruit

25 Kcal.759 Hc.74 Lip.43 Prot.25

- Sopa minestrone
- Salchichas frescas al horno con patatas fritas
- Fruta

- Minestrone soup
- Fresh sausages fried with fried potatoes
- Fruit

05 Kcal.507 Hc.72 Lip.10 Prot.36

- Judías verdes con patatas
- Pechuga de pollo en salsa con champiñones
- Fruta

- Green beans stew
- Chicken breast with mushrooms
- Fruit

12 Kcal.876 Hc.127 Lip.32 Prot.26

- Arroz alicantina
- Delicias de pescado con ensalada
- Yogur

- Alicante style rice
- Fish nuggets with salad
- Yoghurt

19 Kcal.767 Hc.98 Lip.27 Prot.38

- Patatas en salsa verde
- Albóndigas en salsa a la jardinera
- Yogur

- Potatoes in green sauce
- Meatballs with vegetables
- Yoghurt

26 Kcal.585 Hc.87 Lip.17 Prot.24

- Alubias blancas estofadas
- Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde
- Yogur

- Bean stew
- Meatballs fish in green sauce
- Yoghurt

06 Kcal.819 Hc.105 Lip.30 Prot.38

- Garbanzos estofados
- Filete merluza a la romana con mahonesa
- Fruta

- Chickpea stew
- Breaded hake with mayonnaise
- Fruit

13 Kcal.750 Hc.105 Lip.25 Prot.31

- Cocido montañés
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Mountain stew
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

20 Kcal.717 Hc.116 Lip.15 Prot.34

- Paella de verdura
- Estofado de pavo
- Fruta

- Vegetable paella
- Turkey stew with vegetables
- Fruit

27 Kcal.790 Hc.122 Lip.24 Prot.24

- Macarrones con atún
- Ternera IGP Cantabria con verduritas
- Fruta

- Macaroni with tuna
- Beef stew with vegetables eusko label
- Fruit



*Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos, tomando como referencia un grupo de edad de 7-12 años.

*Explanatory note: The nutritional information given is approximate based on a reference group of children aged 7-12 years.



MAYO MAY

menús 3º trimestre · curso 2017-2018 / 3rd trimester menus · 2017-2018 school year

LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIÉRCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY

01

02

03

04

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL



07 Kcal.614 Hc.82 Lip.18 Prot.35

- Sopa de verdura
- Pechuga de pollo en salsa con champiñones y patatas
- Fruta

- Sopa verdura con pasta
- Chicken breast with mushrooms and potatoes
- Fruit

08 Kcal.663 Hc.93 Lip.16 Prot.40

- Cocido montañés
- Merluza en salsa verde
- Fruta

- Mountain stew
- Hake in green sauce with peans
- Fruit

09 Kcal.690 Hc.90 Lip.29 Prot.22

- Puré de verduras
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Yogur

- Creamed vegetables
- Zucchini omelette with salad
- Yoghurt

10 Kcal.759 Hc.119 Lip.19 Prot.34

- Arroz montaña
- Suprema de merluza en salsa marinera con guisantes
- Fruta

- Rice mountain
- Hake sauce with peas "marinera"
- Fruit

11 Kcal.756 Hc.101 Lip.18 Prot.51

- Negritos con arroz
- Ternera igr Cantabria guisada a la jardinera
- Yogur

- Black bean stew with rice
- Beef stew with vegetables eusko label
- Yoghurt

14 Kcal.784 Hc.83 Lip.36 Prot.35

- Puré de calabacín
- Salmón a la naranja con judías y patatas
- Fruta

- Pure calabacin
- Salmon orange with jews and potatoes
- Fruit

15 Kcal.640 Hc.90 Lip.17 Prot.34

- Marmitaco de pescado
- Pollo asado con verduras
- Fruta

- Fish & potato stewR
- Roast chicken with vegetables
- Fruit

16 Kcal.747 Hc.98 Lip.18 Prot.53

- Lentejas a la castellana
- Bacalao en salsa verde con verduritas
- Fruta

- Lentil stew
- Cod in green sauce with vegetables
- Fruit

17 Kcal.752 Hc.110 Lip.25 Prot.24

- Caracolillos napolitana
- Tortilla de patataa con ensalada
- Fruta

- Macaroni napolitana
- Spanish omelette with salad
- Fruit

18 Kcal.820 Hc.103 Lip.28 Prot.43

- Garbanzos ecológicos estofados
- Albóndigas a la jardinera
- Yogur

- Ecological Chickpea stew
- Meatballs with vegetables
- Yoghurt

21 Kcal.701 Hc.95 Lip.30 Prot.16

- Judías verdes con patatas
- Delicias de pescado con mahonesa
- Fruta

- Green beans stew
- Fish nuggets with mayonnaise
- Fruit

22 Kcal.777 Hc.118 Lip.23 Prot.29

- Alubias pintas con verdura
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Fruta

- Pinto bean stew
- Chorizo omelette with salad
- Fruit

23 Kcal.777 Hc.120 Lip.22 Prot.29

- Arroz con tomate
- Merluza en salsa de manzana con verduritas
- Yogur

- White with tomato sauce
- Hake in apple sauce with vegetables
- Yoghurt

24 Kcal.615 Hc.91 Lip.14 Prot.33

- Sopa maravilla
- Pavo estofado con patatitas
- Fruta

- Noodle soup
- Turkey stew with potatoes and vegetables
- Fruit

25 Kcal.815 Hc.91 Lip.33 Prot.42

- Alubias blancas con verdura
- Escalope de cerdo con ensalada
- Yogur

- Bean stew
- Pork breaded fillet with salad
- Yoghurt

28 Kcal.692 Hc.81 Lip.30 Prot.26

- Puré de verduras
- Alitas de pollo al ajillo con patatas fritas
- Yogur

- Creamed vegetables
- Chicken wings with garlic with french fries
- Yoghurt

29 Kcal.740 Hc.109 Lip.21 Prot.33

- Macarrones con chorizo
- Merluza a la gallega con zanahoria
- Fruta

- Macaroni with chorizo sausage
- Hake in paprika sauce and carrot
- Fruit

30 Kcal.693 Hc.101 Lip.21 Prot.27

- Lentejas ecológicas a la hortelana
- Tortilla de patatas con ensalada
- Fruta

- Ecological lentils "hortelana"
- Spanish omelette with salad
- Fruit

31 Kcal.637 Hc.74 Lip.30 Prot.15

- Ensaladilla rusa
- Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde
- Yogur

- Russian salad
- Meatballs fish in green sauce
- Yoghurt



JUNIO JUNE

menús 3º trimestre · curso 2017-2018 / 3rd trimester menus · 2017-2018 school year

Lunes MONDAY

Martes TUESDAY

Miércoles WEDNESDAY

Jueves THURSDAY

Viernes FRIDAY



01 Kcal.890 Hc.125 Lip.54 Prot.20

- Ensalada de arroz
- San Jacobo con ketchup
- Fruta

- Rice salad
- Ham cordon bleu with ketchup
- Fruit

04 Kcal.603 Hc.85 Lip.23 Prot.16

- Crema de espinacas
- Tortilla de patatas con mahonesa
- Fruta

- Spinach puree
- Spanish omelette with mayonnaise
- Fruit

05 Kcal.746 Hc.93 Lip.20 Prot.54

- Negritos con arroz
- Bacalao en salsa verde
- Yogur

- Black bean stew with rice
- Cod in green sauce
- Yoghurt

06 Kcal.643 Hc.91 Lip.15 Prot.38

- Sopa ave con maravilla
- Guisado de ternera igp Cantabria con patatas
- Fruta

- Noodle soup
- Beef stew with vegetables eusko label
- Fruit

07 Kcal.711 Hc.111 Lip.17 Prot.32

- Lentejas a la castellana
- Hamburguesa de calamar con ensalada
- Fruta

- Lentil stew
- Squid burger with salad
- Fruit

08 Kcal.883 Hc.103 Lip.37 Prot.38

- Ensalada tropical
- Alitas de pollo al ajillo con ensalada
- Yogur

- Tropical salad
- Chicken wings with garlic with salad
- Yoghurt

11 Kcal.705 Hc.110 Lip.16 Prot.36

- Patatas en salsa verde
- Suprema de merluza en salsa marinera con verduritas
- Fruta

- Potatoes in green sauce
- Hake sauce with peas "marinera" with vegetables
- Fruit

12 Kcal.738 Hc.111 Lip.22 Prot.29

- Garbanzos ecológicos estofados
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Ecological Chickpea stew
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

13 Kcal.748 Hc.90 Lip.30 Prot.33

- Crema de calabaza
- Albóndigas a la jardinera con patatas
- Yogur

- Creamed pumpkin
- Meatballs with vegetables with potatoes
- Yoghurt

14 Kcal.656 Hc.94 Lip.18 Prot.34

- Alubias blancas con verdura
- Filete de merluza con pisto
- Fruta

- Bean stew
- Hake with tomato sauce and peppers
- Fruit

15 Kcal.746 Hc.101 Lip.23 Prot.37

- Arroz tres delicias
- Pollo asado con verduras
- Yogur

- Chinese style rice
- Roast chicken with vegetables
- Yoghurt

18 Kcal.686 Hc.89 Lip.25 Prot.25

- Menestra de verduras
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Yogur

- Mixed vegetables
- Chorizo omelette with salad
- Yoghurt

19 Kcal.703 Hc.111 Lip.14 Prot.36

- Lentejas ecológica a la jardinera
- Merluza en salsa de manzana con verduritas
- Fruta

- Ecological lentils with vegetables
- Hake in apple sauce with vegetables
- Fruit

20 Kcal.716 Hc.88 Lip.26 Prot.36

- Sopa de fideos
- Lomo adobado plancha con patatas fritas
- Fruta

- Noodle soup
- Griddle marinated tenderloin with french fries
- Fruit

21 Kcal.781 Hc.104 Lip.30 Prot.23

- Ensaladilla rusa
- Hamburguesa a la plancha con tomate
- Fruta

- Russian salad
- Fresh hamburger with tomato sauce
- Fruit

22 Kcal.737 Hc.118 Lip.18 Prot.25

- Macarrones con atún
- Pizza
- Pastelito de chocolate

- Macaroni with tuna
- Pizza
- Chocolate cake

25

26

27

28

29

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

HOLIDAYS

HOLIDAYS

HOLIDAYS

HOLIDAYS

HOLIDAYS

*Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos, tomando como referencia un grupo de edad de 7-12 años.

*Explanatory note: The nutritional information given is approximate based on a reference group of children aged 7-12 years.