

AÑO DE LA ALIMENTACION SOSTENIBLE Y AÑO INTERNACIONAL DE LAS FRUTAS Y VERDURAS



“ Nos sumamos a la difusión de los beneficios de la alimentación sana, justa, que impulsa el comercio de proximidad, como elemento básico para el cuidado de nuestras hijas e hijos. ”

Nuestro clima nos ofrece una diversidad de alimentos extraordinaria para disfrutar y aprender comiendo.

MENÚ ESCOLAR

Curso 20-21
3er trimestre

YEAR OF SUSTAINABLE FOOD AND THE INTERNATIONAL YEAR OF FRUITS AND VEGETABLES

Our climate offers us an extraordinary diversity of foods to enjoy and learn from eating

“ We join the dissemination of the benefits of healthy, fair food, which promotes local trade, as a basic element for the care of our kids. ”



Os animamos a disfrutar en familia de unos **hábitos alimentarios saludables**, preparando a la infancia como futura sociedad consumidora responsable, a potenciar la compra de **producto local** visitando nuestros mercados, a entrar en la cocina y preparar con hijas e hijos los platos que compartiréis en la mesa.

La cocina fría es una gran oportunidad para hacerlo y para compartir ratos muy gratificantes.

La sandía, el melón, el albaricoque, el tomate, el pepino, el calabacín, las lechugas, las berenjenas, el pimiento

Los **huertos mediterráneos nos ofrecen un espectáculo de colores, texturas y sabores** que nos permitirán hacer elaboraciones simples, donde el protagonista es el producto.

Ensaladas y sopas frías pueden ser el punto de partida para que la imaginación nos lleve a presentaciones sensacionales donde la comida ya nos entre por los ojos.

Ahora que llega el buen tiempo es un buen momento para que los más pequeños descubran los deliciosos sabores de la gran variedad de frutas y verduras de proximidad y se beneficien de su poder hidratante y vitamínico.

Con el aumento de temperatura nuestro organismo aprecia la alimentación fresca, sencilla y saludable. En esta época del año **nuestro cuerpo necesita más hidratación y en primavera y verano** nuestros campos producen un gran abanico de alimentos llenos de colores y sabores que nos aportan todos los nutrientes que necesitamos y, además, nos refrescan.

Now, that the good weather has arrived, it is a good time for the little ones to discover the delicious flavors of the great variety of local fruit and vegetables and benefit from their moisturizing and vitamin power.

As the temperature rises, our body appreciates fresh, simple and healthy food. **At this time of year we need more hydration and in spring and summer** our mediterranean farmlands produces a wide range of foods full of colors and tastes that provide us with all the nutrients we need and also refresh us.

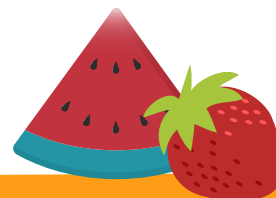
Watermelon, melon, apricot, tomato, cucumber, zucchini, lettuce, aubergines, pepper ...

The **Mediterranean lands offer us a spectacle of colors, textures and flavors** that will allow us to make simple preparations, where the protagonist is the product.

Cold salads and soups can be the starting point for the imagination to take us to sensational presentations.

We encourage you to **enjoy healthy eating habits** with children, to prepare them as responsible future consumers, to encourage the purchase of **local products** by visiting our farmers markets, to enter the kitchen and prepare with them the dishes you will share in table.

Cold cooking is a great opportunity to do just that and to spend some very rewarding times.





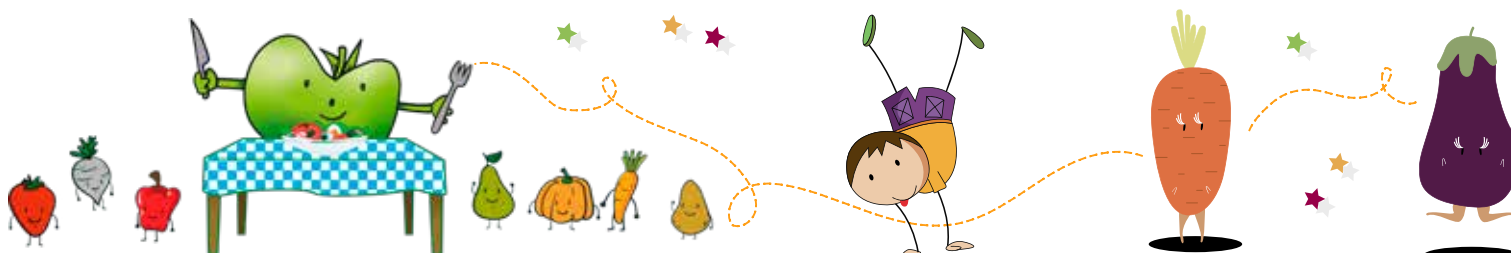
Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------

 6 Cal.723 / Pt.24 / Lip.34 / H.C.76 Fib.6 / Sal.3 / PL.11 / Col.53 Tallarines napolitana Albóndigas de merluza en salsa Melocotón en almíbar Spaghetti alla napolitana Hake balls with sauce Peaches in syrup	7 Cal.558 / Pt.32 / Lip.16 / H.C.68 Fib.10 / Sal.1 / PL.11 / Col.55 Lentejas guisadas con verduras Lomo adobado horneado con champiñones Fruta del tiempo Stewed lentils with vegetables Baked tenderloin with mushrooms Fruit	8 Cal.665 / Pt.24 / Lip.32 / H.C.63 Fib.14 / Sal.3 / PL.24 / Col.277 Judías verdes salteadas Tortilla francesa de york con tomate Fruta del tiempo Sautéed green beans Ham omelette with tomato Fruit	9 Cal.504 / Pt.22 / Lip.16 / H.C.61 Fib.5 / Sal.2 / PL.13 / Col.54 Crema de zanahorias Filete de merluza en salsa meniere Yogur natural Carrot cream Hake fillet in meniere sauce Yogurt 
--	--	---	--

12 Cal.701 / Pt.22 / Lip.31 / H.C.83 Fib.5 / Sal.3 / PL.11 / Col.53 Arroz con verduras Filete ruso de vacuno y cerdo con ensalada Fruta del tiempo Rice with vegetables Hamburger steak with salad Fruit	13 Cal.627 / Pt.38 / Lip.19 / H.C.67 Fib.17 / Sal.2 / PL.12 / Col.135 Alubias pintas con verduras Pollo asado al limón con ensalada Pera Pinto beans with vegetables Roast chicken lemon with salad Pear	14 Cal.540 / Pt.32 / Lip.16 / H.C.64 Fib.5 / Sal.2 / PL.14 / Col.65 Patatas estofadas Bacalao a la riojana Yogur natural Stewed potatoes Tuna turnover with roasted zucchini Yogurt	15 Cal.588 / Pt.35 / Lip.22 / H.C.59 Fib.8 / Sal.4 / PL.10 / Col.139 Sopa de cocido Cocido completo con costilla y chorizo Fruta del tiempo Stew broth Meat and vegetables stew with rib and red sausage Fruit	16 Cal.631 / Pt.37 / Lip.25 / H.C.91 Fib.6 / Sal.3 / PL.12 / Col.180 Menestra de verduras Limanda a la romana con mahonesa Yogur de sabores Mixed vegetables Roman style dab with mayonnaise Yogurt
--	--	---	--	---

19 Cal.655 / Pt.35 / Lip.19 / H.C.82 Fib.8 / Sal.2 / PL.12 / Col.69 Macarrones con sofrito de tomate y orégano Estofado de ternera a la jardinera Fruta del tiempo Macaroni with tomato sauce and oregano Stewed beef with vegetables Fruit	20 Cal.619 / Pt.37 / Lip.16 / H.C.69 Fib.14 / Sal.2 / PL.14 / Col.85 Alubias blancas con hortalizas Abadejo en salsa marinera Yogur natural White beans with vegetables Pollack in sea style sauce Yogurt	21 Cal.678 / Pt.27 / Lip.29 / H.C.71 Fib.11 / Sal.3 / PL.9 / Col.238 Coliflor con patatas al ajoarriero Huevos cocidos con salchichas Fruta del tiempo Cauliflower and potatoes with garlic, oil and paprika Boiled eggs and sausages Fruit	22 Cal.697 / Pt.38 / Lip.26 / H.C.74 Fib.8 / Sal.2 / PL.12 / Col.237 Papas aliñás Pescadito frito con ensalada Postre especial Andalusian style potatoes (papas aliñás) Fried fish with salad Special dessert	23 Fiestas holidays <i>Feria de abril</i> 
---	---	---	---	--

26 Cal.717 / Pt.28 / Lip.38 / H.C.60 Fib.11 / Sal.3 / PL.9 / Col.59 Judías verdes con jamón Albóndigas a la campesina Yogur líquido Green beans with ham Meatballs in vegetables sauce Liquid yogurt	27 Cal.725 / Pt.40 / Lip.43 / H.C.43 Fib.4 / Sal.3 / PL.14 / Col.122 Lentejas a la burgalesa Escalope de cerdo con lechuga Fruta del tiempo Burgalesa style lentils Pork escalopes with lettuce Fruit	28 Cal.642 / Pt.37 / Lip.22 / H.C.71 Fib.6 / Sal.2 / PL.19 / Col.106 Patatas a la marinera Merluza en salsa verde Yogur de sabores Seafood style potatoes Hake fillet in green sauce Yogurt	29 Cal.640 / Pt.25 / Lip.27 / H.C.67 Fib.12 / Sal.2 / PL.23 / Col.276 Garbanzos estofados Tortilla francesa de atún con tomate Fruta del tiempo Chickpeas with vegetables Tuna omelette with tomato Fruit	30 Cal.611 / Pt.27 / Lip.18 / H.C.83 Fib.5 / Sal.2 / PL.20 / Col.119 Paella de verdura Palometa rebozada con tomate Fruta del tiempo Vegetables paella Breaded pomfret with tomato Fruit
--	---	---	---	--



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 un 80% de la calibración indicada).

El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada ARA00204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

NOTA

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 water and bread. These menus have been checked and approved by professionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian ARA00204). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTA



Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------

3 Cal.587 / Pt.27 / Lip.17 / H.C.78 Fib.8 / Sal.2 / PL.12 / Col.55 Macarrones con tomate Lomo sajonia salsa de manzana Fruta del tiempo Macaroni with tomato Garlic saxony loin with apple sauce Fruit	4 Cal.578 / Pt.39 / Lip.13 / H.C.69 Fib.15 / Sal.1 / PL.16 / Col.65 Alubias blancas con puerros Bacalao en salsa verde con guisantes Yogur natural White beans with leeks Cod in green sauce with green peas Yogurt	5 Cal.511 / Pt.31 / Lip.10 / H.C.66 Fib.10 / Sal.2 / PL.12 / Col.64 Crema de la huerta Ragout de pavo con verduritas Fruta del tiempo Vegetable cream Stewed turkey with vegetable Fruit	6 Cal.718 / Pt.36 / Lip.26 / H.C.80 Fib.8 / Sal.2 / PL.11 / Col.399 Lentejas estofadas Tortilla francesa de calabacín con lechuga Yogur de sabores Lentils with vegetables Zucchini omelette with lettuce Yogurt	7 Cal.500 / Pt.29 / Lip.13 / H.C.59 Fib.10 / Sal.2 / PL.12 / Col.82 Menestra de verduras Merluza a la marinera Fruta del tiempo Mixed vegetables Hake in sea style sauce Fruit
--	---	--	--	---



Jornada Castellana

10 Cal.593 / Pt.37 / Lip.25 / H.C.54 Fib.1 / Sal.2 / PL.7 / Col.109 Sopa de fideos Caldereta de cordero de Castilla y León Yogur de sabores Noodle soup Traditional Castilla-León lamb stew Yogurt	11 Cal.510 / Pt.29 / Lip.14 / H.C.63 Fib.7 / Sal.3 / PL.12 / Col.136 Patatas guisadas Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo Stewed potatoes Roman style pollack with salad Fruit	12 Cal.618 / Pt.28 / Lip.26 / H.C.64 Fib.8 / Sal.2 / PL.15 / Col.281 Garbanzos estofados Tortilla francesa con queso Yogur líquido Chickpeas with vegetables Cheese omelette Liquid yogurt	13 Cal.735 / Pt.21 / Lip.35 / H.C.82 Fib.5 / Sal.4 / PL.11 / Col.53 Arroz con salchichas Hamburguesa con salsa de tomate Fruta del tiempo Rice and sausage Hamburger with tomato sauce Fruit	14 Cal.719 / Pt.24 / Lip.21 / H.C.100 Fib.18 / Sal.1 / PL.12 / Col.0 Alubias blancas estofadas Fogonero a la leonesa Fruta del tiempo White beans with vegetables Saithe Leonesa-style (with paprika and potatoes) Fruit
--	---	---	--	--



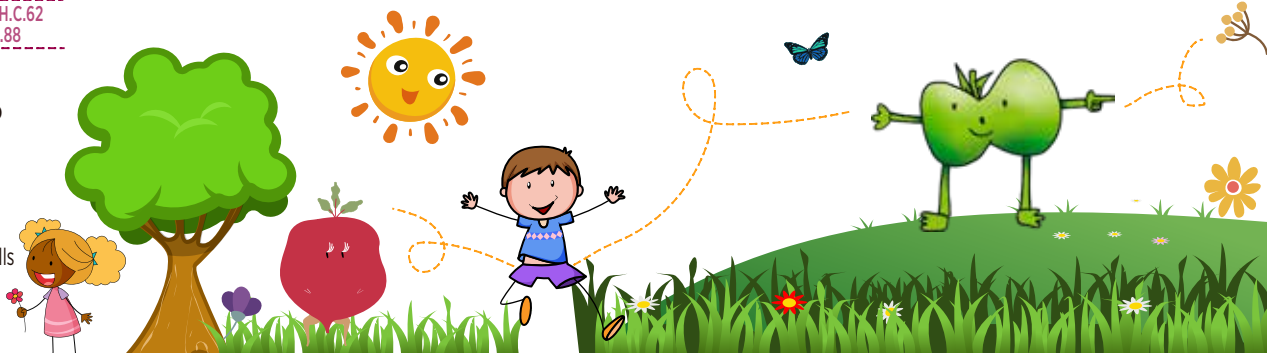
17 Cal.587 / Pt.18 / Lip.18 / H.C.81 Fib.12 / Sal.2 / PL.12 / Col.231 Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo Vegetable cream Spanish omelette with salad Fruit	18 Cal.686 / Pt.33 / Lip.26 / H.C.74 Fib.5 / Sal.2 / PL.11 / Col.92 Espaguetis con tomate y berenjena Gallineta rebozada con ensalada Melocotón en almíbar Spaghetti with tomato and aubergine Breaded redfish with salad Peaches in syrup	19 Cal.620 / Pt.24 / Lip.24 / H.C.70 Fib.12 / Sal.2 / PL.16 / Col.52 Garbanzos estofados Salchichas frescas horneadas con rodaja de tomate Fruta del tiempo Chickpeas with vegetables Baked sausages with tomato slice Fruit	20 Cal.536 / Pt.32 / Lip.17 / H.C.59 Fib.7 / Sal.2 / PL.13 / Col.87 Menestra de verduras Merluza en salsa roja con pimientos Yogur Mixed vegetables Hake in red sauce with peppers Yogurt	21 Cal.555 / Pt.38 / Lip.11 / H.C.71 Fib.11 / Sal.1 / PL.12 / Col.66 Lentejas con verduras Pechuga de pollo con champiñones Manzana Lentils with vegetables Chicken breast with mushrooms Apple
--	--	--	---	---



24 Cal.542 / Pt.28 / Lip.18 / H.C.62 Fib.13 / Sal.2 / PL.10 / Col.58 Guisantes salteados Lomo adobado al ajillo con ensalada Fruta del tiempo Sautéed peas Garlic marinated tenderloin with salad Fruit	25 Cal.620 / Pt.39 / Lip.17 / H.C.70 Fib.8 / Sal.2 / PL.13 / Col.85 Lentejas estofadas Limanda en salsa marinera Yogur natural Lentils with vegetables Dab in sea style sauce Yogurt	26 Cal.580 / Pt.20 / Lip.25 / H.C.65 Fib.7 / Sal.3 / PL.17 / Col.277 Patatas a la riojana Tortilla francesa de york con tomate Fruta del tiempo Rioja style potatoes Ham omelette with tomato Fruit	27 Cal.725 / Pt.36 / Lip.25 / H.C.87 Fib.3 / Sal.2 / PL.12 / Col.76 Arroz blanco con tomate Ternera asada en salsa Yogur de sabores White rice with tomato sauce Roast beef in sauce Yogurt	28 Cal.526 / Pt.27 / Lip.19 / H.C.59 Fib.6 / Sal.2 / PL.13 / Col.140 Crema de calabacín Palometa rebozada en salsa americana Fruta del tiempo Zucchini cream Breaded pomfret with American sauce Fruit
---	---	---	---	--



31 Cal.719 / Pt.33 / Lip.36 / H.C.62 Fib.6 / Sal.4 / PL.10 / Col.88 Sopa de pescado Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera Yogur natural Fish soup Pork and beef meatballs in vegetables sauce Yogurt
--



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 un 80% de la calibración indicada).

El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada ARA00204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

NOTA

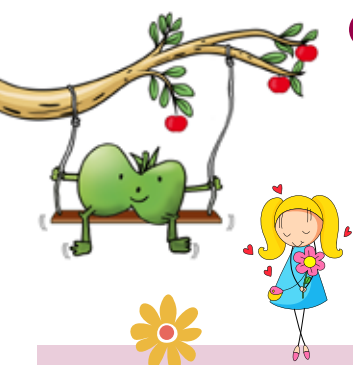
The portion served in the dining room adjusts to childrens age ranges according to their needs (ages between 3 and 8 are 80% of the nutrition facts).

The menu includes water and bread. These menus have been checked and approved by professionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian ARA00204). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTA



Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



1 Cal.671 / Pt.24 / Lip.22 / H.C.87
Fib.15 / Sal.2 / PL.17 / Col.231

Garbanzos estofados

Tortilla de patata
con lechuga

Fruta del tiempo

Chickpeas with vegetables

Spanish omelette
with lettuce

Fruit

2 Cal.632 / Pt.33 / Lip.17 / H.C.82
Fib.8 / Sal.7 / PL.11 / Col.148

Caracollitos a la boloñesa

Merluza a la andaluza
con limón

Fruta del tiempo

Shell pasta bolognese

Hake Andalusian style
with lemon

Fruit

3 Cal.624 / Pt.37 / Lip.22 / H.C.63
Fib.13 / Sal.2 / PL.10 / Col.138

Judías verdes salteadas

Pollo asado al romero
con patata panadera

Fruta del tiempo

Sautéed green beans

Roast chicken with
rosemary and potatoes

Fruit

4 Cal.548 / Pt.36 / Lip.11 / H.C.69
Fib.18 / Sal.1 / PL.16 / Col.60

Alubias blancas con puerros

Bacalao en salsa verde

Fruta del tiempo

White beans with leeks

Cod in green sauce

Fruit

VIII Centenario
Catedral de Burgos

8 Cal.834 / Pt.45 / Lip.50 / H.C.45
Fib.2 / Sal.3 / PL.8 / Col.234

Lentejas a la burgalesa

Estofado de ternera
con patata dado

Postre especial

Burgalesa style lentils

Tuna omelette
with lettuce

Special dessert

9 Cal.521 / Pt.20 / Lip.21 / H.C.61
Fib.4 / Sal.3 / PL.10 / Col.267

Patatas guisadas

Limanda en
salsa de pimientos

Yogur natural

Stewed potatoes

Dab in peppers sauce

Yogurt

10 Cal.541 / Pt.34 / Lip.13 / H.C.67
Fib.14 / Sal.2 / PL.12 / Col.67

Menestra de
verduras con patata

Pechuga de pollo con
champiñones

Fruta del tiempo

Mixed vegetables
with potatoes

Chicken breast with
mushrooms

Fruit

11 Cal.588 / Pt.33 / Lip.14 / H.C.69
Fib.17 / Sal.1 / PL.14 / Col.80

Alubias pintas guisadas

Pescadilla
en salsa marinera

Fruta del tiempo

Pinto beans with vegetables

Whiting
in sea style sauce

Fruit

7 Cal.729 / Pt.25 / Lip.32 / H.C.84
Fib.2 / Sal.3 / PL.20 / Col.290

Ensalada de arroz

Tortilla francesa de atún
con lechuga

Yogur de sabores

Rice salad

Tuna omelette with
lettuce

Yogurt

14 Cal.723 / Pt.24 / Lip.34 / H.C.76
Fib.6 / Sal.3 / PL.11 / Col.53

Pasta con verduras

Albóndigas de merluza
en salsa jardinera

Melocotón en almíbar

Pasta with vegetables

Hake balls with
vegetables sauce

Peaches in syrup

15 Cal.732 / Pt.29 / Lip.37 / H.C.67
Fib.8 / Sal.1 / PL.15 / Col.60

Garbanzos guisados

Chuleta de cerdo
con pimientos

Yogur natural

Stewed chickpeas

Pork chop
with peppers

Yogurt

16 Cal.660 / Pt.23 / Lip.23 / H.C.82
Fib.17 / Sal.2 / PL.11 / Col.234

Judías verdes salteadas

Tortilla de patata
con ensalada

Fruta del tiempo

Sautéed green beans

Spanish omelette
with salad

Fruit

17 Cal.629 / Pt.39 / Lip.19 / H.C.67
Fib.17 / Sal.3 / PL.12 / Col.135

Alubias blancas con verduras

Pollo guisado con
verduritas

Manzana

White beans with vegetables

Stewed chicken
with vegetables

Apple

18 Cal.556 / Pt.28 / Lip.17 / H.C.68
Fib.8 / Sal.2 / PL.12 / Col.83

Patatas con chorizo

Merluza en salsa roja

Fruta del tiempo

Potatoes with chorizo
(spicy sausage)

Hake in red sauce

Fruit

21 Cal.461 / Pt.25 / Lip.14 / H.C.55
Fib.9 / Sal.2 / PL.10 / Col.57

Menestra de verduras

Lomo sajonia al ajillo
con ensalada

Fruta del tiempo

Mixed vegetables

Garlic saxony loin
with salad

Fruit

22 Cal.634 / Pt.28 / Lip.26 / H.C.67
Fib.10 / Sal.2 / PL.19 / Col.276

Lentejas estofadas

Tortilla francesa de york
con ensalada

Fruta del tiempo

Lentils with vegetables

Ham omelette with
salad

Fruit

23 Cal.638 / Pt.21 / Lip.28 / H.C.75
Fib.2 / Sal.3 / PL.12 / Col.59

Arroz salteado

Salchichas al horno
con salsa de tomate

Petit de sabores

Sautéed rice

Sausages
in tomato sauce

Petit

Vacaciones



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 ARA00204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

NOTA

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 water and bread. These menus have been checked and approved by professionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian ARA00204). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTA

MENÚ CENA DINNER MENU

Completa con un menú adecuado de cena

SI HEMOS COMIDO

PODEMOS CENAR

cereales, legumbres
verduras
carne
pescado
huevo
fruta
lacteo



hortalizas crudas, legumbres cocidas
cereales
pescado o huevo
carne o huevo
pescado o carne magra
lacteo o fruta
fruta



Complete with an adequate dinner menu

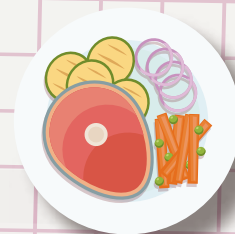
IF YOU HAVE EATEN

WE CAN HAVE DINNER

cereals, legumes
vegetables
meat
fish
egg
fruit
dairy



raw vegetables, cooked legumes
cereals
fish or egg
meat or egg
fish or lean meat
dairy or fruit
fruit

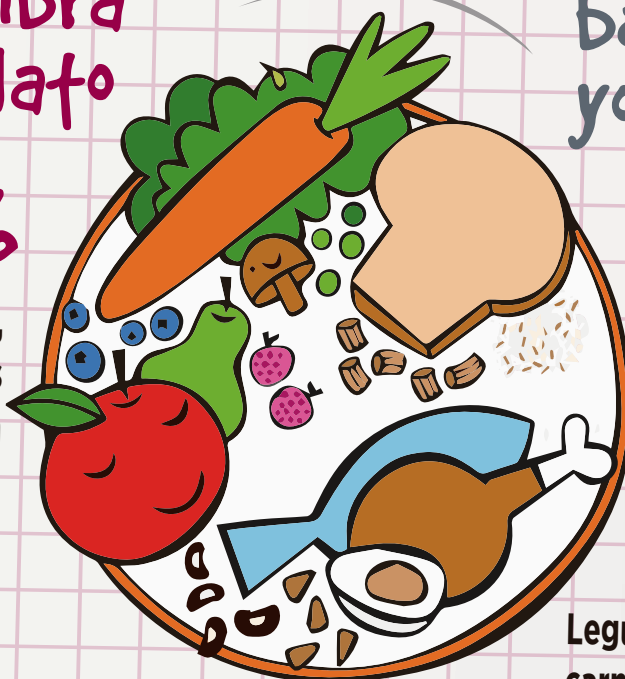


equilibra
tu plato

balances
your dish

50%

Verduras,
ensaladas
y fruta fresca
de temporada
Vegetables,
salads
and fresh
season fruit

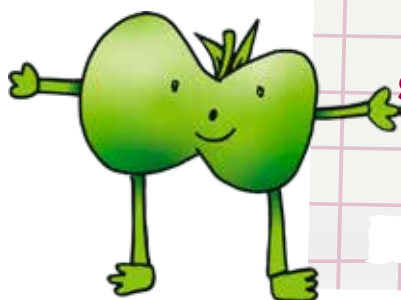


25%

Patatas
pasta y arroz
Potatoes,
pasta and rice

25%

Legumbres, pescado,
carne y huevos
Legumes, fish,
meat and eggs



ausolan

Ctra Madrid-Irún Km.244 · 09007 Burgos