

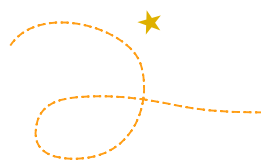
Luns

Martes

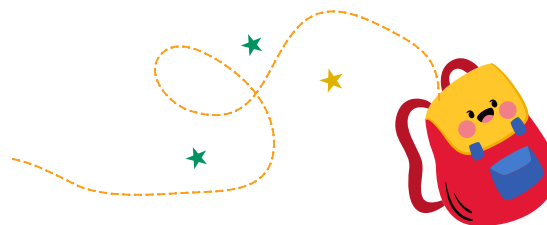
Mércores

Xoves

Venres



Volta á escola



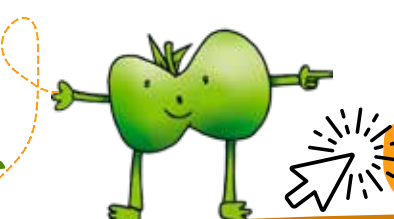
11 KCal.706 / HC.89 / Lip.26 / Prt.28 Sopa maravilla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Froita fresca de tempada Verdura / Peixe / Lácteo	12 KCal.714 / HC.87 / Lip.26 / Prt.33 Lentellas con allo porro, cabaciña e cenoria guisadas con pementón Filete de pescada ao forno con chicharos Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Arroz / Lácteo	13 KCal.696 / HC.88 / Lip.24 / Prt.32 Crema de cabaciño Pavo guisado con cenoria e pataca Froita fresca de tempada Verdura / Peixe / Pasta / Froita	14 KCal.722 / HC.89 / Lip.27 / Prt.30 Xudías verdes con allo refrito e tomate San Xacobo Ensalada de leituga e cenoria Froita fresca de tempada Verdura / Legume / Arroz / Froita	15 KCal.664 / HC.90 / Lip.20 / Prt.31 Guiso de garavanzos con verduras de tempada Tortilla francesa con orly de calabacín logur Verdura / Carne / Peixe / Froita
18 KCal.684 / HC.85 / Lip.26 / Prt.28 Puré de cabaza Tortilla de patacas Ensalada de leitugas e olivas Froita fresca de tempada Verdura / Legume / Carne Magra / Froita	19 KCal.713 / HC.90 / Lip.25 / Prt.32 Coliflor ralada Patacas guisadas con tenreira Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Peixe / Lácteo	20 KCal.700 / HC.87 / Lip.24 / Prt.34 Macarrones con salsa de tomate Polo de limón á prancha con cebola e cenoria logur Verdura / Peixe/ Ovo / Froita	21 KCal.714 / HC.87 / Lip.26 / Prt.33 Guiso de lentellas con porro e cabaciña Pescada en salsa verde con brócoli Froita fresca de tempada Verdura / Carne Magra / Arroz / Lácteo	22 KCal.680 / HC.84 / Lip.23 / Prt.34 Sopa de ave con fideos Cocido de porco con pementos, chicharos e patacas Froita fresca de tempada Verdura / Legume / Ovo / Froita
25 KCal.661 / HC.81 / Lip.25 / Prt.28 Crema de cenoria e pataca Albóndigas mesturadas con arroz Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Peixe / Lácteo	26 KCal.756 / HC.87 / Lip.28 / Prt.38 Guiso de garavanzos con porros, cenorias e patacas Hamburguesa de salmón Ensalada de leituga e millo Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Arroz / Froita	27 KCal.690 / HC.86 / Lip.26 / Prt.28 Caldo galego Muslos de polo con verduras e patacas fritas Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Lácteo	28 KCal.705 / HC.89 / Lip.25 / Prt.31 Alubias a la xardinera con porro, cabaciño e cenoria Filete de merlán con leito de verduras Froita fresca de tempada Verdura / Legume / Carne magra / Froita	29 KCal.676 / HC.90 / Lip.24 / Prt.25 Crema de xudías verdes Tortilla de pataca Ensalada de leitugas e tomate logur Verdura / Peixe / Pasta / Froita



O menú inclúe auga e pan
Estes menús foron revisados e aprobados polo equipo Ausolan de nutricionistas dietistas rexistrados. Por causa de forza maior, Ausolan resérvase o dereito de facer cambios no menú.



No comedor sérvense cantidades segundo a idade dos nenos, o que modifica a calibración de cada grupo de idade axustándose así ás súas necesidades (A calibración indicada corresponde a 7 anos).



**CLICA
para saber
más**



Luns	Martes	Mércores	Xoves	Venres
2 KCal.710 / HC.85 / Lip.30 / Prt.25 Sopa de ave con fideos Milanesa de polo con patacas fritas Froita fresca de tempada Verdura / Legume / Arroz / Froita	3 KCal.749 / HC.89 / Lip.33 / Prt.24 Ensalada con pataca, ovo e atún Cocido asturiano logur Verdura / Ovo / Peixe / Froita	4 KCal.673 / HC.88 / Lip.25 / Prt.24 Puré de cabaciño Pescada cocida con patacas Froita fresca de tempada Verdura / Carne magra / Lácteo	5 KCal.702 / HC.97 / Lip.24 / Prt.25 Garavanzos con verduras de tempada Tortilla de patacas Ensalada de leituga e cenoria Froita fresca de tempada Verdura / Legume / Arroz / Froita	6 KCal.700 / HC.87 / Lip.24 / Prt.34 Caracois con salsa de tomate e ourego Polo asado con cenoria e cabaciño Froita fresca de tempada Verdura / Peixe / Pataca / Lácteo
9 KCal.681 / HC.87 / Lip.25 / Prt.27 Fideos mixtos Tortilla francesa Ensalada de leitugas e olivas Froita fresca de tempada Verdura / Peixe / Lácteo	10 KCal.656 / HC.85 / Lip.24 / Prt.25 Crema de porro, cenoria, apio e xudías verdes Lombo de porco marinado á prancha con patacas asadas Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Arroz / Lácteo	11 KCal.701 / HC.90 / Lip.25 / Prt.29 Xudías á xardineira con porro, cabaciña e cenoria Pescada en salsa con chícharos logur Verdura / Peixe / Pasta / Froita	12 	13 KCal.706 / HC.88 / Lip.26 / Prt.30 Lentellas con allo porro, cabaciña e cenoria guisadas con pementón Filete de bacallau empanado Ensalada de leituga e millo Fruita fresca de temporada Verdura / Carne / Ovo / Froita
16 KCal.706 / HC.89 / Lip.26 / Prt.28 Sopa maravilla Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas Froita fresca de tempada Verdura / Peixe / Lácteo	17 KCal.714 / HC.87 / Lip.26 / Prt.33 Lentellas con allo porro, cabaciña e cenoria guisadas con pementón Filete de pescada ao forno con chícharos Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Arroz / Lácteo	18 KCal.696 / HC.88 / Lip.24 / Prt.32 Crema de cabaciño Pavo guisado con cenoria e pataca Froita fresca de tempada Verdura / Peixe / Pasta / Froita	19 KCal.722 / HC.89 / Lip.27 / Prt.30 Xudías verdes con allo refrito e tomate San Xacobo Ensalada de leituga e cenoria Froita fresca de tempada Verdura / Legume / Arroz / Froita	20 KCal.664 / HC.90 / Lip.20 / Prt.31 Guiso de garavanzos con verduras de tempada Tortilla francesa con orly de calabacín logur Verdura / Carne / Peixe / Froita
23 KCal.684 / HC.85 / Lip.26 / Prt.28 Puré de cabaza Tortilla de patacas Ensalada de leitugas e olivas Froita fresca de tempada Verdura / Legume / Carne Magra / Froita	24 KCal.713 / HC.90 / Lip.25 / Prt.32 Coliflor ralada Patacas guisadas con tenreira Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Peixe / Lácteo	25 KCal.700 / HC.87 / Lip.24 / Prt.34 Macarrones con salsa de tomate Polo de limón á prancha con cebola e cenoria logur Verdura / Peixe/ Ovo / Froita	26 KCal.714 / HC.87 / Lip.26 / Prt.33 Guiso de lentellas con porro e cabaciña Pescada en salsa verde con brócoli Froita fresca de tempada Verdura / Carne Magra / Arroz / Lácteo	27 KCal.680 / HC.84 / Lip.23 / Prt.34 Sopa de ave con fideos Cocido de porco con pementos, chícharos e patacas Froita fresca de tempada Verdura / Legume / Ovo / Froita
30 KCal.661 / HC.81 / Lip.25 / Prt.28 Crema de cenoria e pataca Albóndigas mesturadas con arroz Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Peixe / Lácteo	31 KCal.756 / HC.87 / Lip.28 / Prt.38 Guiso de garavanzos con porros, cenorias e patacas Hamburguesa de salmón Ensalada de leituga e millo Froita fresca de tempada Verdura / Ovo / Arroz / Froita			
				 O menú inclúe auga e pan Estes menús foron aprobados polo equipo Ausolan. Por causa de forza maior, Ausolan resérvase o dereito de facer cambios no menú. No comedor sérvense cantidades segundo a idade dos nenos, axustándose así ás súas necesidades (A calibración indicada corresponde a 7 anos). 

Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres



6 KCal.710 / HC.85 / Lip.30 / Prt.25
Sopa de ave con fideos
Milanesa de polo con patacas fritas
Froita fresca de tempada
Verdura / Legume / Arroz / Froita

7 KCal.749 / HC.89 / Lip.33 / Prt.24
Ensalada con pataca, ovo e atún
Cocido asturiano
logur
Verdura / Ovo / Peixe / Froita

8 KCal.673 / HC.88 / Lip.25 / Prt.24
Puré de cabaciño
Pescada cocida con patacas
Froita fresca de tempada
Verdura / Carne magra / Lácteo

9 KCal.702 / HC.97 / Lip.24 / Prt.25
Garavanzos con verduras de tempada
Tortilla de patacas
Ensalada de leituga e cenoria
Froita fresca de tempada
Verdura / Legume / Arroz / Froita

10 KCal.700 / HC.87 / Lip.24 / Prt.34
Caracois con salsa de tomate e ourego
Polo asado con cenoria e cabaciño
Froita fresca de tempada
Verdura / Peixe / Pataca / Lácteo

13 KCal.681 / HC.87 / Lip.25 / Prt.27
Fideos mixtos
Tortilla francesa
Ensalada de leitugas e olivas
Froita fresca de tempada
Verdura / Peixe / Lácteo

14 KCal.656 / HC.85 / Lip.24 / Prt.25
Crema de porro, cenoria, apio e xudías verdes
Lombo de porco marinado á prancha con patacas asadas
Froita fresca de tempada
Verdura / Ovo / Arroz / Lácteo

15 KCal.701 / HC.90 / Lip.25 / Prt.29
Xudías á xardineira con porro, cabaciña e cenoria
Pescada en salsa con chicharos
logur
Verdura / Peixe / Pasta / Froita

16 KCal.695 / HC.92 / Lip.23 / Prt.30
Sopa minestrone
Guiso de polo con arroz salteado
Froita fresca de tempada
Verdura / Legume / Arroz / Froita

17 KCal.706 / HC.88 / Lip.26 / Prt.30
Lentellas con allo porro, cabaciña e cenoria guisadas con pementón
Filete de bacallau empanado
Ensalada de leituga e millo
Froita fresca de tempada
Verdura / Carne / Ovo / Froita

20 KCal.706 / HC.89 / Lip.26 / Prt.28
Sopa maravilla
Hamburguesa mixta a la plancha con patatas fritas
Froita fresca de tempada
Verdura / Peixe / Lácteo

21 KCal.714 / HC.87 / Lip.26 / Prt.33
Lentellas con allo porro, cabaciña e cenoria guisadas con pementón
Filete de pescada ao forno con chicharos
Froita fresca de tempada
Verdura / Ovo / Arroz / Lácteo

22 KCal.696 / HC.88 / Lip.24 / Prt.32
Crema de cabaciño
Pavo guisado con cenoria e pataca
Froita fresca de tempada
Verdura / Peixe / Pasta / Froita

23 KCal.722 / HC.89 / Lip.27 / Prt.30
Xudías verdes con allo refrito e tomate
San Xacobo
Ensalada de leituga e cenoria
Froita fresca de tempada
Verdura / Legume / Arroz / Froita

24 KCal.664 / HC.90 / Lip.20 / Prt.31
Guiso de garavanzos con verduras de tempada
Tortilla francesa con orly de calabacín
logur
Verdura / Carne / Peixe / Froita

27 KCal.684 / HC.85 / Lip.26 / Prt.28
Puré de cabaza
Tortilla de patacas
Ensalada de leitugas e olivas
Froita fresca de tempada
Verdura / Legume / Carne Magra / Froita

28 KCal.713 / HC.90 / Lip.25 / Prt.32
Coliflor ralada
Patacas guisadas con tenreira
Froita fresca de tempada
Verdura / Ovo / Peixe / Lácteo

29 KCal.700 / HC.87 / Lip.24 / Prt.34
Macarrones con salsa de tomate
Polo de limón á prancha con cebola e cenoria
logur
Verdura / Peixe / Ovo / Froita

30 KCal.714 / HC.87 / Lip.26 / Prt.33
Guiso de lentellas con porro e cabaciña
Pescada en salsa verde con brócoli
Froita fresca de tempada
Verdura / Carne Magra / Arroz / Lácteo

O menú inclúe auga e pan
Estes menús foron aprobados polo equipo Ausolan. Por causa de forza maior, Ausolan resérvase o dereito de facer cambios no menú.

No comedor sêrvense cantidades segundo a idade dos nenos, axustándose así ás súas necesidades (A calibración indicada corresponde a 7 anos).

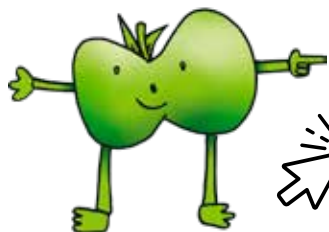
Luns

Martes

Mércores

Xoves

Venres



CLICA
para saber
más



- 1 KCal.680 / HC.84 / Lip.23 / Prt.34
Sopa de ave con fideos
Cocido de porco con pementos, chicharos e patacas
Froita fresca de tempada
Verdura / Legume / Ovo / Froita

- 4 KCal.661 / HC.81 / Lip.25 / Prt.28
Crema de cenoria e pataca
Albóndigas mesturadas con arroz
Froita fresca de tempada
Verdura / Ovo / Peixe / Lácteo

- 5 KCal.756 / HC.87 / Lip.28 / Prt.38
Guiso de garavanzos con porros, cenorias e patacas
Hamburguesa de salmón
Ensalada de leitunga e millo
Froita fresca de tempada
Verdura / Ovo / Arroz / Froita

- 6
vacacións

- 7

- 8

- 11 KCal.710 / HC.85 / Lip.30 / Prt.25
Sopa de ave con fideos
Milanesa de polo con patacas fritas
Froita fresca de tempada
Verdura / Legume / Arroz / Froita

- 12 KCal.749 / HC.89 / Lip.33 / Prt.24
Ensalada con pataca, ovo e atún
Cocido asturiano
logur
Verdura / Ovo / Peixe / Froita

- 13 KCal.673 / HC.88 / Lip.25 / Prt.24
Puré de cabaciño
Pescada cocida con patacas
Froita fresca de tempada
Verdura / Carne magra / Lácteo

- 14 KCal.702 / HC.97 / Lip.24 / Prt.25
Garavanzos con verduras de tempada
Tortilla de patacas
Ensalada de leitunga e cenoria
Froita fresca de tempada
Verdura / Legume / Arroz / Froita

- 15 KCal.700 / HC.87 / Lip.24 / Prt.34
Caracois con salsa de tomate e ourego
Polo asado con cenoria e cabaciño
Froita fresca de tempada
Verdura / Peixe / Pataca / Lácteo

- 18 KCal.681 / HC.87 / Lip.25 / Prt.27
Fideos mixtos
Tortilla francesa
Ensalada de leitungas e olivas
Froita fresca de tempada
Verdura / Peixe / Lácteo

- 19 KCal.656 / HC.85 / Lip.24 / Prt.25
Crema de porro, cenoria, apio e xudías verdes
Lombo de porco marinado á prancha con patacas asadas
Froita fresca de tempada
Verdura / Ovo / Arroz / Lácteo

- 20 KCal.701 / HC.90 / Lip.25 / Prt.29
Xudías á xardineira con porro, cabaciña e cenoria
Pescada en salsa con chicharos
logur
Verdura / Peixe / Pasta / Froita

- 21
menú especial
Nadal



O menú inclúe auga e pan
Estes menús foron revisados e aprobados polo equipo Ausolan de nutricionistas dietistas rexistrados.
Por causa de forza maior, Ausolan resérvase o dereito de facer cambios no menú.

No comedor sérvense cantidades segundo a idade dos nenos, o que modifica a calibración de cada grupo de idade axustándose así ás súas necesidades (A calibración indicada corresponde a 7 anos).

Bo Nadal

