



Lunes Luns	Martes Martes	Miércoles Mércores	Jueves Xoves	Viernes Venres
---------------	------------------	-----------------------	-----------------	-------------------



**1** KCal 553 / HC 65 / Lip 24 / Prt22  
 Crema de calabacín  
 Tortilla de patata  
 Lechuga rizada de Galicia  
 Fruta fresca de temporada  
 Crema de calabacín  
 Tortilla de patata  
 Lechuga rizada de Galicia  
 Froita de tempada

**2** KCal 533 / HC 98 / Lip 11 / Prt17  
 Caldo gallego  
 Arroz con pollo troceado  
 Yogur  
 Caldo galego  
 Arroz con polo troceado  
 logur

**3** KCal 526 / HC 56 / Lip 22 / Prt29  
 Sopa de pescado  
 Carrilleras de cerdo con puré de patata  
 Fruta fresca de temporada  
 Sopa de peixe  
 Carrilleras de porco con puré de pataca  
 Froita de tempada



**6** KCal 593 / HC 43 / Lip 39 / Prt21  
 Salteado de verduras estilo oriental  
 Hamburguesa mixta a la plancha con patata dado  
 Fruta fresca de temporada  
 Salteado de verduras ao estilo oriental  
 Hamburguesa mixta a prancha con pataca dado  
 Froita de tempada

**7** KCal 664 / HC 74 / Lip 33 / Prt24  
 Puré de verduras  
 Pollo al chilindrón con pasta tiburón  
 Yogur  
 Puré de verduras  
 Polo ao chilindrón con pasta tiburón  
 logur

**8** KCal 625 / HC 70 / Lip 28 / Prt28  
 Sopa minestrone  
 Raxo adobado con patatas fritas  
 Fruta fresca de temporada  
 Sopa minestrone  
 Raxo adobado con patacas  
 Froita de tempada



**9** KCal 602 / HC 101 / Lip 18 / Prt34  
 Arroz a la milanese  
 Centros de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria  
 Yogur  
 Arroz á milanese  
 Centros de peixe en salsa verde con leituga e cenoura  
 Yoghurt

**10** KCal 670 / HC 61 / Lip 32 / Prt39  
 Fabada asturiana  
 Tortilla francesa de jamón y queso  
 Fruta fresca de temporada  
 Fabada asturiana  
 Tortilla con xamón e queixo  
 Froita de tempada

**13** KCal 681 / HC 70 / Lip 16 / Prt31  
 Caldo vegetal  
 Lasaña de atún  
 Yogur  
 Caldo vexetal  
 Lasaña de atún  
 logur



**14** KCal 593 / HC 63 / Lip 28 / Prt27  
 Crema de zanahoria y boniato  
 Milanesa de cerdo con patatas  
 Fruta fresca de temporada  
 Crema de cenoura e boniato  
 Milanesa de porco con patacas  
 Froita de tempada

**15** KCal 684 / HC 95 / Lip 26 / Prt31  
 Potaje de garbanzos  
 Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Yogur  
 Potaxe de garabanzos  
 Tortilla de patata con leituga e cenoura  
 logur

**16** KCal 731 / HC 95 / Lip 28 / Prt31  
 Espaguetis con tomate y berenjena (D.O.Galicia)  
 Calamares a la romana con verdura asada  
 Fruta fresca de temporada  
 Espaguetes con tomate e berenxena (D.O. Galicia)  
 Calamares a romana con verdura asada  
 Froita de tempada

**17** KCal 597 / HC 79 / Lip 18 / Prt34  
 Guisantes con sofrito de tomate casero  
 Pavo guisado con pátatas dado  
 Fruta fresca de temporada  
 Guisantes con sofrito de tomate caseiro  
 Pavo guisado con pátacas dado  
 Froita de tempada



**20** KCal 681 / HC 70 / Lip 16 / Prt31  
 Caldo vegetal  
 Lasaña de atún  
 Yogur  
 Caldo vexetal  
 Lasaña de atún  
 logur

**21** KCal 593 / HC 63 / Lip 28 / Prt27  
 Crema de zanahoria y boniato  
 Milanesa de cerdo con patatas  
 Fruta fresca de temporada  
 Crema de cenoura e boniato  
 Milanesa de porco con patacas  
 Froita de tempada

**22** KCal 684 / HC 95 / Lip 26 / Prt31  
 Potaje de garbanzos  
 Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria  
 Yogur  
 Potaxe de garabanzos  
 Tortilla de patata con leituga e cenoura  
 logur

**23** KCal 738 / HC 110 / Lip 25 / Prt21  
 Crema de hortalizas  
 Pizza de jamón y queso  
 Fruta fresca de temporada  
 Crema de hortalizas  
 Pizza de xamón e queixo  
 Froita de tempada

**24** KCal 644 / HC 81 / Lip 22 / Prt35  
 Lentejas a la hortelana  
 Albóndigas a la jardinera con arroz  
 Yogur  
 Lentellas vexetais  
 Albóndegas á xardineira con arroz  
 logur

**27** KCal 639 / HC 76 / Lip 25 / Prt32  
 Pure de calabaza  
 Estofado de ternera con patatas  
 Fruta fresca de temporada  
 Pure de cabaza  
 Estofado de tenreira con patacas  
 Froita de tempada



**28** KCal 743 / HC 69 / Lip 46 / Prt18  
 Menestra campestre con patata  
 Salchichas frescas con arroz y tomate  
 Fruta fresca de temporada  
 Menestra campestre con pataca  
 Salchichas frescas con arroz e tomate  
 Froita de tempada

**CLICA para DESCUBRIR**

**Nota**  
 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 (La calibración indicada corresponde a 7 años). El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por el equipo de dietistas nutricionistas colegiadas de Ausolan. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

**Nota**  
 No comedor sêrvense 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). 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 resêrvase o dereito de facer cambios no menú.