


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



**1**

**fiesta**

**2** KCal.660 / HC.79 / Lip.25 / Prt.29  
**Guisantes rehogados con jamón**  
**Salmón plancha al limón**  
**Lechuga y tomate**  
**Fruta de temporada**  
 Peas with ham  
 Salmon orange sauce  
 Lettuce and tomato salad  
 Seasonal fruit

**3** KCal.621 / HC.74 / Lip.25 / Prt.25  
**Crema de verduras**  
**Pollo guisado con patatas**  
**Yogur**  
 Cream of vegetables soup  
 Roasted chicken with potatoes  
 Yogurt

**4** KCal.754 / HC.102 / Lip.29 / Prt.21  
**Arroz con calamares**  
**Ensalada mixta**  
**Fruta de temporada**  
 Rice with squid  
 Mixed Salad  
 Seasonal fruit

**5** KCal.711 / HC.80 / Lip.30 / Prt.30  
**Calabacín relleno**  
**Lacón cocido con cachelos**  
**Fruta de temporada**  
 Stuffed courgette  
 Boiled ham with greens  
 Seasonal fruit

**8** KCal.754 / HC.102 / Lip.30 / Prt.19  
**Macarrones con pisto**  
**Tortilla de calabacín**  
**Fruta de temporada**  
 Macaroni with ratatouille  
 Courgette omelette  
 Seasonal fruit

**9** KCal.691 / HC.81 / Lip.29 / Prt.27  
**Potaje de judías verdes**  
**Lomo de cerdo al horno con verduras y arroz**  
**Fruta de temporada**  
 Green beans stew  
 Baked pork loin with vegetables and rice  
 Seasonal fruit

**10** KCal.695 / HC.92 / Lip.23 / Prt.30  
**Lentejas estofadas con arroz**  
**Ensalada mixta**  
**Fruta de temporada**  
 Stewed lentils  
 Mixed salad  
 Seasonal fruit

**11** KCal.651 / HC.87 / Lip.23 / Prt.25  
**Puré de verduras**  
**Pavo guisado con patatas**  
**Yogur**  
 Vegetables cream  
 Stew turkey with potatoes  
 Yogurt

**12** KCal.711 / HC.80 / Lip.30 / Prt.30  
**Garbanzos estofados**  
**Sardinillas con ensalada de tomate**  
**Fruta de temporada**  
 Chickpea stew  
 Sardines with tomato salad  
 Seasonal fruit

**15** KCal.827 / HC.105 / Lip.29 / Prt.36  
**Arroz a la cubana**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Fruta de temporada**  
 Cuban rice  
 Lettuce and tomato salad  
 Seasonal fruit

**16** KCal.763 / HC.100 / Lip.28 / Prt.28  
**Crema de verduras**  
**Pollo al horno con patatas fritas**  
**Fruta de temporada**  
 Cream of vegetables soup  
 Roasted chicken with fried potatoes  
 Seasonal fruit

**17** KCal.789 / HC.108 / Lip.29 / Prt.24  
**Espaguettis con salsa de tomate**  
**Bacalao al horno con pimientos asados**  
**Yogur**  
 Spaghetti with fresh tomato sauce  
 Baked cod with red pepper sauce  
 Yogurt

**18** KCal.751 / HC.89 / Lip.31 / Prt.29  
**Alubias pintas estofadas**  
**Ternera guisada con verduras**  
**Fruta de temporada**  
 Red beans stew  
 Stewed beef with vegetables  
 Seasonal fruit

**19** KCal.645 / HC.81 / Lip.22 / Prt.30  
**Ensalada variada**  
**Lubina al horno con patatas**  
**Fruta de temporada**  
 Mixed salad  
 Baked bass with potatoes  
 Seasonal fruit

**22** KCal.711 / HC.89 / Lip.29 / Prt.23  
**Ensalada mixta**  
**Tortilla de patata con pisto**  
**Fruta de temporada**  
 Mixed salad  
 Spanish Omelette with "ratatouille"  
 Seasonal fruit

**23** KCal.711 / HC.86 / Lip.30 / Prt.23  
**Crema de espinacas**  
**Lenguado al horno con patatas panadera**  
**Fruta de temporada**  
 Cream of spinach soup  
 Baked sole with potatoes  
 Seasonal fruit

**24** KCal.786 / HC.107 / Lip.31 / Prt.19  
**Fabada asturiana con su compango**  
**Ensalada de lechuga y tomate**  
**Yogur**  
 "Fabada" bean stew  
 Tomato and lettuce salad  
 Yogurt

**25** KCal.706 / HC.91 / Lip.24 / Prt.31  
**Puré de coliflor**  
**Ternera guisada con patatas dado**  
**Fruta de temporada**  
 Cream of cauliflower soup  
 Stewed beef with potatoes  
 Seasonal fruit

**26** KCal.792 / HC.95 / Lip.32 / Prt.32  
**Lentejas estofadas**  
**Albóndigas de pescado en salsa**  
**Fruta de temporada**  
 Lentil stew  
 Fishball with sauce  
 Seasonal fruit

**29** KCal.600 / HC.83 / Lip.20 / Prt.22  
**Crema de zanahoria**  
**Tortilla francesa de queso con salsa de tomate natural**  
**Fruta de temporada**  
 Cream of carrot soup  
 Cheese omelette with fresh tomato sauce  
 Seasonal fruit

**30** KCal.660 / HC.79 / Lip.25 / Prt.29  
**Guisantes rehogados con jamón**  
**Salmón plancha al limón**  
**Lechuga y tomate**  
**Fruta de temporada**  
 Peas with ham  
 Salmon orange sauce  
 Lettuce and tomato salad  
 Seasonal fruit



<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>
<b>Monday</b>	<b>Tuesday</b>	<b>Wednesday</b>	<b>Thursday</b>	<b>Friday</b>



<p><b>6</b> <i>KCal.754 / HC.102 / Lip.30 / Prt.19</i></p> <p><b>Macarrones con pisto</b></p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Macaroni with ratatouille</p> <p>Courgette omelette</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>7</b> <i>KCal.691 / HC.81 / Lip.29 / Prt.27</i></p> <p><b>Potaje de judías verdes</b></p> <p>Lomo de cerdo al horno con verduritas y arroz</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Green beans stew</p> <p>Baked pork loin with vegetables and rice</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>8</b> <i>KCal.695 / HC.92 / Lip.23 / Prt.30</i></p> <p><b>Lentejas estofadas con arroz</b></p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Stewed lentils</p> <p>Mixed salad</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>9</b> <i>KCal.651 / HC.87 / Lip.23 / Prt.25</i></p> <p><b>Puré de verduras</b></p> <p>Pavo guisado con patatas</p> <p>Yogur</p> <p>Vegetables cream</p> <p>Stew turkey with potatoes</p> <p>Yogurt</p>	<p><b>10</b> <i>KCal.711 / HC.80 / Lip.30 / Prt.30</i></p> <p><b>Garbanzos estofados</b></p> <p>Sardinillas con ensalada de tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Chickpea stew</p> <p>Sardines with tomato salad</p> <p>Seasonal fruit</p>
---	--	---	--	---

<p><b>13</b> <i>KCal.827 / HC.105 / Lip.29 / Prt.36</i></p> <p><b>Arroz a la cubana</b></p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Cuban rice</p> <p>Lettuce and tomato salad</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>14</b> <i>KCal.763 / HC.100 / Lip.28 / Prt.28</i></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>Pollo al horno con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Cream of vegetables soup</p> <p>Roasted chicken with fried potatoes</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>15</b> <i>KCal.789 / HC.108 / Lip.29 / Prt.24</i></p> <p><b>Espaguettis con salsa de tomate</b></p> <p>Bacalao al horno con pimientos asados</p> <p>Yogur</p> <p>Spaghetti with fresh tomato sauce</p> <p>Baked cod with red pepper sauce</p> <p>Yogurt</p>	<p><b>16</b> <i>KCal.751 / HC.89 / Lip.31 / Prt.29</i></p> <p><b>Alubias pintas estofadas</b></p> <p>Ternera guisada con verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Red beans stew</p> <p>Stewed beef with vegetables</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>17</b> <i>KCal.645 / HC.81 / Lip.22 / Prt.30</i></p> <p><b>Ensalada variada</b></p> <p>Lubina al horno con patatas</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Mixed salad</p> <p>Baked bass with potatoes</p> <p>Seasonal fruit</p>
---	---	---	--	---

<p><b>20</b> <i>KCal.711 / HC.89 / Lip.29 / Prt.23</i></p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p>Tortilla de patata con pisto</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Mixed salad</p> <p>Spanish Omelette with "ratatouille"</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>21</b> <i>KCal.711 / HC.86 / Lip.30 / Prt.23</i></p> <p><b>Crema de espinacas</b></p> <p>Lenguado al horno con patatas panadera</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Cream of spinach soup</p> <p>Baked sole with potatoes</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>22</b> <i>KCal.786 / HC.107 / Lip.31 / Prt.19</i></p> <p><b>Fabada asturiana con su compango</b></p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur</p> <p>"Fabada" bean stew</p> <p>Tomato and lettuce salad</p> <p>Yogurt</p>	<p><b>23</b> <i>KCal.706 / HC.91 / Lip.24 / Prt.31</i></p> <p><b>Puré de coliflor</b></p> <p>Ternera guisada con patatas dado</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Cream of cauliflower soup</p> <p>Stewed beef with potatoes</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>24</b> <i>KCal.792 / HC.95 / Lip.32 / Prt.32</i></p> <p><b>Lentejas estofadas</b></p> <p>Albóndigas de pescado en salsa</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Lentil stew</p> <p>Fishball with sauce</p> <p>Seasonal fruit</p>
---	--	---	---	---

<p><b>27</b> <i>KCal.600 / HC.83 / Lip.20 / Prt.22</i></p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p>Tortilla francesa de queso con salsa de tomate natural</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Cream of carrot soup</p> <p>Cheese omelette with fresh tomato sauce</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>28</b> <i>KCal.660 / HC.79 / Lip.25 / Prt.29</i></p> <p><b>Guisantes rehogados con jamón</b></p> <p>Salmón plancha al limón</p> <p>Lechuga y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Peas with ham</p> <p>Salmon orange sauce</p> <p>Lettuce and tomato salad</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>29</b> <i>KCal.621 / HC.74 / Lip.25 / Prt.25</i></p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p>Pollo guisado con patatas</p> <p>Yogur</p> <p>Cream of vegetables soup</p> <p>Roasted chicken with potatoes</p> <p>Yogurt</p>	<p><b>30</b> <i>KCal.754 / HC.102 / Lip.29 / Prt.21</i></p> <p><b>Arroz con calamares</b></p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Rice with squid</p> <p>Mixed Salad</p> <p>Seasonal fruit</p>	<p><b>31</b> <i>KCal.711 / HC.80 / Lip.30 / Prt.30</i></p> <p><b>Calabacín relleno</b></p> <p>Lacón cocido con cachelos</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>Stuffed courgette</p> <p>Boiled ham with greens</p> <p>Seasonal fruit</p>
--	---	---	---	--

El menú incluye agua y pan. Estos menús fueron revisados y aprobados por el equipo de nutricionistas de Ausolan. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

These menu includes water and bread. These menus were reviewed and approved by Ausolan's team of nutritionists. Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure

Frutas de temporada: manzana, pera, plátano, naranja y mandarina

Seasonal fruits: apple, pear, banana, orange and tangerine

Uso de sal yodada en la elaboración de los platos

Use of iodized salt in the preparation of dishes

En el comedor se sirven las cantidades de acuerdo a la edad de los comensales.

In the dining room, quantities are served according to the age of the diners.