ausolan | 1C_TCRG

SEPTIEMBRE SEPTEMBER

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
CLICA para DESCUBRIR EL CONSEJO TEMPORADA DESPIÉ FARRO CENAS			**8** Crema de calabacín Cabecera de cerdo asada con verduras y patatas Fruta fresca de temporada Cream of zuchinni soup Roasted pork with vegetables and potatoes Seasonal fruit	**9** Garbanzos con zanahoria Tortilla de patata Ensalada primavera Yogur Chickpeas with carrots Spanish omelette Salad Yogurt
12 Arroz con tomate Albóndigas a la jardinera Fruta fresca de temporada Rice with tomato sauce Meatballs with vegetables Seasonal fruit	**13** Lentejas estofadas Bocarte en tempura Ensalada variada Yogur Lentil stew Fried anchovy Salad Yogurt	**14** Patatas con pulpo Tortilla francesa Calabacín con champiñón Fruta fresca de temporada Potatoes with octopus Omelette Zucchini and mushrooms Seasonal fruit	**15** Festive	**16** Menestra de verdura Pollo asado con patatas Fruta fresca de temporada Vegetable stew Roast chicken with vegetables Seasonal fruit
19 Patatas con chorizo Palometa con salsa de tomate Fruta fresca de temporada Potatoes with "chorizo" Seabream with homemade tomato sauce Seasonal fruit	**20** Crema de zanahoria Hamburguesa con patatas asadas Fruta fresca de temporada Cream of carrots soup Burger with potatoes Seasonal fruit	**21** Garbanzos con verduras Lomo adobado Ensalada variada Yogur Chickpeas with vegetables Pork loan Salad Yogurt	**22** Macarrones integrales con tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Fruta fresca de temporada Macaroni with tomato sauce Salmon and pumpkin hamburger Seasonal fruit	**23** Lentejas estofadas ecológicas Tortilla de patatas Ensalada primavera Fruta fresca de temporada Lentil stew Spanish omelette Salad Seasonal fruit
26 Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas Fruta fresca de temporada Creamed vegetables Pork ragout with potatoes Seasonal fruit	**27** Negritos con arroz integral Albóndigas de pescado en salsa de pimento verde Fruta fresca de temporada Pinto bean stew with rice Fish balls in sauce Seasonal fruit	**28** Judias verdes con jamón y tomate San jacobo Patatas asadas Fruta fresca de temporada Green beans with tomatoe and ham Ham cordon bleu Roasted potatoes Seasonal fruit	**29** Garbanzos con bacalao Pechuga de pollo en salsa con champiñónes Fruta fresca de temporada Chickpeas stew with cod Chicken in sauce with mushrooms Seasonal fruit	**30** Arroz con ternera IGP Cantabria Tortilla francesa Ensalada primavera Yogur Rice with cantabrian beef Omelette Salad Yogurt

Vuelta al cole

El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00134. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

The menu includes waterand bread. These menus have been checked andapproved byprofessionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra
Salads are seasoned with Extra Virgin Olive Oil

Se ofrece pan integral dos días a la semana
Whole wheat bread offered two days a week

Ecológico
Ecological

Producto de Cercanía Local
Local Proximity Product

ausolan | 1C_TCRG

OCTUBRE OCTOBER

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
3 Lentejas estofadas con verdura Merluza con pisto Fruta fresca de temporada Lentil stew with vegetables Hake with tomatoe Seasonal fruit	**4** Menestra de verduras Hamburguesa con tomate y guisantes Fruta fresca de temporada Vegetable stew Burger with tomatoe and peas Seasonal fruit	**5** Alubias blancas estofadas Medallon de salmón y calabaza Fruta fresca de temporada Bean stew Salmon and pumpkin hamburger Seasonal fruit	**6** Sopa de fideos Contramuslo de pollo con patatas Yogur Noodle soup Chicken with potatoes Yogurt	**7** Caracolillos con queso de Cantabria y tomate Tortilla francesa Calabacín con champiñón Fruta fresca de temporada Macaroni with cantabrian cheese and tomato Omelette Zucchini and mushrooms Seasonal fruit
10 Cocido de judias verdes Empanadillas de atún Ensalada variada Fruta fresca de temporada Green beans stew Tuna small pie Salad Seasonal fruit	**11** Alubias pintas con repollo Pavo estofado con verduras Fruta fresca de temporada Pinto bean stew Turkey stew with vegetables Seasonal fruit	**12** Fiesta	**13** Crema de calabacín Cabecera de cerdo asada con verduras y patatas Fruta fresca de temporada Cream of zuchinni soup Roasted pork with vegetables and potatoes Seasonal fruit	**14** Garbanzos ecológicos con zanahoria Tortilla de patata Ensalada primavera Yogur Chickpeas with carrots Spanish omelette Salad Yogurt
17 Arroz con tomate Albóndigas a la jardinera Fruta fresca de temporada Rice with tomato sauce Meatballs with vegetables Seasonal fruit	**18** Lentejas ecológicas estofadas Bocarte en tempura Ensalada variada Yogur Lentil stew Fried anchovy Salad Yogurt	**19** Patatas con pulpo Tortilla francesa Calabacín con champiñón Fruta fresca de temporada Potatoes with octopus Omelette Zucchini and mushrooms Seasonal fruit	**20** Cocido montañes Merluza al horno Ensalada primavera Fruta fresca de temporada "Cantabrian" stew Baked hake Salad Seasonal fruit	**21** Menestra de verdura Pollo asado con patatas Fruta fresca de temporada Vegetable stew Roast chicken with vegetables Seasonal fruit
24 Patatas con chorizo Palometa con salsa de tomate Fruta fresca de temporada Potatoes with "chorizo" Seabream with homemade tomato sauce Seasonal fruit	**25** Crema de zanahoria Hamburguesa con patatas asadas Fruta fresca de temporada Cream of carrots soup Burger with potatoes Seasonal fruit	**26** Garbanzos con verduras Lomo adobado Ensalada variada Yogur Chickpeas with vegetables Pork loan Salad Yogurt	**27** Macarrones integrales con tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Fruta fresca de temporada Macaroni with tomato sauce Salmon and pumpkin hamburger Seasonal fruit	**28** Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada primavera Fruta fresca de temporada Lentil stew Spanish omelette Salad Seasonal fruit
31 Festivo				

CLICA para DESCUBRIR

EL CONSEJO · TEMPORADA · DESPILFARRO · CENAS

El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00134. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

The menu includes waterand bread. These menus have been checked andapproved byprofessionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra
Salads are seasoned with Extra Virgin Olive Oil

Se ofrece pan integral dos días a la semana
Whole wheat bread offered two days a week

Ecológico
Ecological

Producto de Cercanía Local
Local Proximity Product

ausolan | 1C_TCRG

NOVIEMBRE NOVEMBER

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
1 CLICA para DESCUBRIR 2			3 Festive 4	
7 Lentejas estofadas con verdura Bacalao con pisto Fruta fresca de temporada Lentil stew with vegetables Cod with tomatoe Seasonal fruit	**8** Menestra de verduras Hamburguesa con tomate y guisantes Fruta fresca de temporada Vegetable stew Burger with tomatoe and peas Seasonal fruit	**9** Alubias blancas estofadas Medallon de salmón y calabaza Fruta fresca de temporada Bean stew Salmon and pumpkin hamburger Seasonal fruit	**10** Sopa de fideos Contramuslo de pollo con patatas Yogur Noodle soup Chicken with potatoes Yogurt	**11** Caracolillos con queso de Cantabria y tomate Tortilla francesa Calabacín con champiñón Fruta fresca de temporada Macaroni with cantabrian cheese and tomato Omelette Zucchini and mushrooms Seasonal fruit
14 Cocido de judias verdes Empanadillas de atún Ensalada variada Fruta fresca de temporada Green beans stew Tuna small pie Salad Seasonal fruit	**15** Alubias pintas con repollo Pavo estofado con verduras Fruta fresca de temporada Pinto bean stew Turkey stew with vegetables Seasonal fruit	**16** Arroz montaña Merluza en salsa marinera con guisantes Fruta fresca de temporada "Mountain" rice Hake in marinara sauce with peas Seasonal fruit	**17** Crema de calabacín Cabecera de cerdo asada con verduras y patatas Fruta fresca de temporada Cream of zuchinni soup Roasted pork with vegetables and potatoes Seasonal fruit	**18** Garbanzos con zanahoria Tortilla de patata Ensalada primavera Yogur Chickpeas with carrots Spanish omelette Salad Yogurt
21 Arroz con tomate Albóndigas a la jardinera Fruta fresca de temporada Rice with tomato sauce Meatballs with vegetables Seasonal fruit	**22** Lentejas ecológicas estofadas Bocarte en tempura Ensalada variada Yogur Lentil stew Fried anchovy Salad Yogurt	**23** Jornada gastronómica	**24** Cocido montañes Merluza al horno Ensalada primavera Fruta fresca de temporada "Cantabrian" stew Baked hake Salad Seasonal fruit	**25** Menestra de verdura Pollo asado con patatas Fruta fresca de temporada Vegetable stew Roast chicken with vegetables Seasonal fruit
28 Patatas con chorizo Palometa con salsa de tomate Fruta fresca de temporada Potatoes with "chorizo" Seabream with homemade tomato sauce Seasonal fruit	**29** Crema de zanahoria Hamburguesa con patatas asadas Fruta fresca de temporada Cream of carrots soup Burger with potatoes Seasonal fruit	**30** Garbanzos ecológicos con verduras Lomo adobado Ensalada variada Yogur Chickpeas with vegetables Pork loan Salad Yogurt		

El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00134. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

The menu includes waterand bread. These menus have been checked andapproved byprofessionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra
Salads are seasoned with Extra Virgin Olive Oil

Se ofrece pan integral dos días a la semana
Whole wheat bread offered two days a week

Ecológico
Ecological

Producto de Cercanía Local
Local Proximity Product

ausolan | 1C_TCRG

DICIEMBRE DECEMBER

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
	1 Macarrones integrales con tomate Medallón de salmón y calabaza en salsa Fruta fresca de temporada Macaroni with tomato sauce Salmon and pumpkin hamburger Seasonal fruit	**2** Lentejas estofadas Tortilla de patatas Ensalada primavera Fruta fresca de temporada Lentil stew Spanish omelette Salad Seasonal fruit		
5 Crema de verduras Ragout de cerdo con patatas Fruta fresca de temporada Creamed vegetables Pork ragout with potatoes Seasonal fruit	**6**	**7** Judias verdes con jamón y tomate San jacobo Patatas asadas Fruta fresca de temporada Green beans with tomatoe and ham Ham cordon bleu Roasted potatoes Seasonal fruit	**8**	**9** Arroz con ternera IGP Cantabria Tortilla francesa Ensalada primavera Yogur Rice with cantabrian beef Omelette Salad Yogurt
12 Lentejas ecológicas con verduras Bacalao con pisto Fruta fresca de temporada Lentil stew with vegetables Cod with tomatoe Seasonal fruit	**13** Menestra de verduras Hamburguesa con tomate y guisantes Fruta fresca de temporada Vegetable stew Burger with tomatoe and peas Seasonal fruit	**14** Alubias blancas estofadas con arroz integral Medallon de salmón y calabaza Fruta fresca de temporada Bean stew with rice Salmon and pumpkin hamburger Seasonal fruit	**15** Sopa de fideos Contramuslo de pollo con patatas Yogur Noodle soup Chicken with potatoes Yogurt	**16** Caracolillos con queso de Cantabria y tomate Tortilla francesa Calabacín con champiñón Fruta fresca de temporada Macaroni with cantabrian cheese and tomato Omelette Zucchini and mushrooms Seasonal fruit
19 Cocido de judias verdes Empanadillas de atún Ensalada variada Fruta fresca de temporada Green beans stew Tuna small pie Salad Seasonal fruit	**20** Alubias pintas con verduras Pavo estofado con patatas Fruta fresca de temporada Pinto bean stew Turkey stew with potatoes Seasonal fruit	**21** Arroz montaña Merluza en salsa marinera con guisantes Fruta fresca de temporada "Mountain" rice Hake in marinara sauce with peas Seasonal fruit	**22** Crema de calabacín Cabecera de cerdo asada con verduras y patatas Fruta fresca de temporada Cream of zuchinni soup Roasted pork with vegetables and potatoes Seasonal fruit	**23**

El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00134. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

The menu includes waterand bread. These menus have been checked andapproved byprofessionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva Virgen Extra
Salads are seasoned with Extra Virgin Olive Oil

Se ofrece pan integral dos días a la semana
Whole wheat bread offered two days a week

Ecológico
Ecological

Producto de Cercanía Local
Local Proximity Product