



ausolan

noviembre november

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year

lunes monday

martes tuesday

miércoles wednesday

jueves thursday

viernes friday



01

02

FIESTA

FIESTA

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

05 Kcal.702 Hc.77 Lip.33 Prot.27

- Cocido de judías verdes
- Hamburguesa con patatas
- Fruta

- Green beans stew
- Burger with potatoes
- Fruit

06 Kcal.777 Hc.127 Lip.25 Prot.16

- Paella de verdura
- Delicias de pescado con mahonesa
- Fruta

- Vegetable paella
- Fish nuggets with mayonnaise
- Fruit

07 Kcal.778 Hc.105 Lip.27 Prot.29

- Lentejas ecológicas estofadas
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Yogur

- Ecological lentils with vegetables
- Chorizo omelette with salad
- Yoghurt

08 Kcal.678 Hc.76 Lip.30 Prot.28

- Sopa maravilla
- Pollo asado con verduras
- Fruta

- Noodle soup
- Roast chicken with vegetables
- Fruit

09 Kcal.647 Hc.92 Lip.14 Prot.41

- Fabas pintas estofadas
- Atún con tomate
- Fruta

- Pinto bean stew
- Tuna with tomato
- Fruit

12 Kcal.773 Hc.113 Lip.16 Prot.48

- Caracoliillos napolitana
- Bacalao en salsa con verduritas
- Fruta

- Macaroni napolitana
- Cod in sauce with vegetables
- Fruit

13 Kcal.635 Hc.89 Lip.16 Prot.37

- Puré de verduras
- Ternera asturiana igp con verduras y patatas
- Fruta

- Creamed vegetables
- Asturiana igp beef with vegetables and potatoes
- Fruit

14 Kcal.718 Hc.90 Lip.23 Prot.42

- Fabada asturiana
- Pechuga de pollo en salsa con champiñones
- Fruta

- Fabada bean stew
- Chicken breast with sauce and mushrooms
- Fruit

15 Kcal.650 Hc.75 Lip.27 Prot.29

- Patatas a la riojana
- Merluza a la gallega con zanahoria
- Yogur

- Potatoes with spicy
- Hake in paprika sauce with carrot
- Yoghurt

16 Kcal.768 Hc.104 Lip.29 Prot.26

- Garbanzos estofados
- Tortilla de patatas con mahonesa
- Fruta

- Chickpea stew
- Spanish omelette with mayonnaise
- Fruit

19 Kcal.669 Hc.71 Lip.26 Prot.38

- Sopa de pollo
- Ragout de cerdo con verduras y patatas
- Yogur

- Chickpea broth
- Pork ragout with vegetables potatoes
- Yoghurt

20 Kcal.805 Hc.116 Lip.34 Prot.13

- Arroz con tomate
- Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde
- Fruta

- White with tomato sauce
- Meatballs fish in green sauce
- Fruit

21 Kcal.712 Hc.101 Lip.24 Prot.28

- Lentejas a la castellana
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Castellana lentil stew
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

22 Kcal.653 Hc.81 Lip.20 Prot.36

- Menestra de verduras
- Estofado de pavo con patatas
- Fruta

- Mixed vegetables
- Turkey stew with potatoes
- Fruit

23 Kcal.650 Hc.92 Lip.18 Prot.32

- Negritos con arroz
- Filete de merluza con pisto
- Fruta

- Black bean stew with rice
- Hake with tomato sauce and peppers
- Fruit

26 Kcal.642 Hc.91 Lip.21 Prot.27

- Marmitaco de pescado
- Lomo adobado con pimientos
- Fruta

- Fish & potato stew
- Marinated loin with red peppers
- Fruit

27 Kcal.823 Hc.122 Lip.23 Prot.32

- Macarrones ecológicos con jamón cocido
- Merluza en salsa de manzana con zanahoria
- Fruta

- Ecological macaroni with ham
- Hake in apple sauce with carrot
- Fruit

28 Kcal.736 Hc.95 Lip.27 Prot.28

- Fabas pintas estofadas
- Tortilla de patatas con ensalada
- Yogur

- Pinto bean stew
- Spanish omelette with salad
- Yoghurt

29 Kcal.745 Hc.92 Lip.31 Prot.28

- Crema de zanahoria
- Albóndigas a la jardinera con patatas
- Fruta

- Creamed carrots
- Meatballs with vegetables and potatoes
- Fruit

30 Kcal.719 Hc.91 Lip.25 Prot.36

- Garbanzos con espinacas
- Suprema de merluza en salsa marinera con verduritas
- Fruta

- Chickpeas with spinach
- Hake in marinara sauce with vegetables
- Fruit