



LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

El agua es la bebida más saludable para nuestro organismo, ya que nuestro cuerpo está compuesto por un 70% de agua.

“ Ofreced variedad, por ejemplo: helados elaborados con zumo de fruta natural, limonada natural sin azúcar ”

“ Bebed pequeñas cantidades de agua mientras jugamos. Bebed más al acabar el juego ”

“ Servid bebidas a temperaturas moderadas para promover un mayor consumo de líquido ”

“ Evitad las bebidas azucaradas para hidratar ”

Facilitad el acceso al agua a los niños y niñas

“ Los niños y las niñas son más vulnerables a sufrir deshidratación, su sensación de sed no está totalmente desarrollada y pueden sufrir afecciones con pérdida de líquidos ”



THE IMPORTANCE OF HYDRATION

Water is the healthiest drink for our organism, since our body is composed by 70% water.

Facilitate access to water for children

“ Serve beverages at moderate temperatures to promote increased fluid intake ”

“ Drink small amounts of water while we play. Drink more at the end of the game ”

“ Offer variety, for example: ice creams made with natural fruit juice, natural lemonade without sugar ”

“ Boys and girls are more vulnerable to dehydration, their sense of thirst is not fully developed and they can suffer from fluid loss conditions ”

“ Avoid sugary drinks to hydrate ”



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



- 1** E 548Kcal / G 11g / Col.60g / IPL.15
HC.69g / Fib.11g / P 38g / Sal 1g
- Lentejas con puerros
Bacalao en salsa verde con guisantes
Fruta del tiempo
- Lentils with leeks
Cod in green sauce with green peas
Fruit

<p>4 E 608Kcal / G 30g / Col.53g / IPL.11 HC.60g / Fib.8g / P 21g / Sal 3g</p> <p>Crema de zanahorias Albóndigas de merluza en salsa jardinera Fruta del tiempo</p> <p>Carrot cream Hake balls with vegetables sauce Fruit</p>	<p>5 E 603Kcal / G 23g / Col.279g / IPL.13 HC.67g / Fib.11g / P 26g / Sal 2g</p> <p>Garbanzos con chorizo Tortilla francesa de york con tomate Fruta del tiempo</p> <p>Chickpeas with red sausage Ham omelete with tomato sauce Fruit</p>	<p>6 E 625Kcal / G 34g / Col.87g / IPL.10 HC.34g / Fib.3g / P 43g / Sal 2g</p> <p>Sopa de fideos Filete de cerdo en salsa con pimientos Flan</p> <p>Noodle soup Pork steak with peppers sauce Custard</p>	<p>7</p>	<p>8</p>
---	--	--	-----------------	-----------------



<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

<p>18 E 616Kcal / G 21g / Col.55g / IPL.11 HC.82g / Fib.4g / P 24g / Sal 2g</p> <p>Arroz con tomate Filete sajonia horneado con champiñones Pera en almíbar</p> <p>White rice with tomato sauce Baked Saxony loin with mushrooms Pear in syrup</p>	<p>19 E 534Kcal / G 19g / Col.145g / IPL.20 HC.60g / Fib.7g / P 29g / Sal 15g</p> <p>Crema de calabacín Merluza a la romana con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Zucchini cream Hake in batter with salad Fruit</p>	<p>20 E 802Kcal / G 41g / Col.16g / IPL.13 HC.68g / Fib.12g / P 33g / Sal 2g</p> <p>Garbanzos estofados Cocido completo: costilla, chorizo y morcilla Fruta del tiempo</p> <p>Chickpeas with vegetables Stew broth: rib, red sausage and blood pudding Fruit</p>	<p>21 E 610Kcal / G 18g / Col.77g / IPL.13 HC.68g / Fib.11g / P 40g / Sal 2g</p> <p>Judías verdes salteadas Bacalao en salsa verde con guisantes Yogur de sabores</p> <p>Sautéed green beans Cod in green sauce with green peas Yogurt</p>	<p>22 E 664Kcal / G 21g / Col.231g / IPL.13 HC.68g / Fib.11g / P 40g / Sal 2g</p> <p>Alubias blancas a la hortelana Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>White beans with vegetables Spanish omelette with lettuce Fruit</p>
---	---	---	---	---

Jornada verduras de temporada

<p>25 E 622Kcal / G 30g / Col.53g / IPL.11 HC.63g / Fib.9g / P 22g / Sal 3g</p> <p>Puré de la huerta Albóndigas mixtas en salsa jardinera Fruta del tiempo</p> <p>Vegetable cream Meatballs in vegetables sauce Fruit</p>	<p>26 E 629Kcal / G 20g / Col.135g / IPL.11 HC.68g / Fib.10g / P 41g / Sal 2g</p> <p>Lentejas con verduras Pollo asado al limón Manzana</p> <p>Lentils with vegetables Roast chicken lemon Apple</p>	<p>27 E 731Kcal / G 28g / Col.154g / IPL.13 HC.81g / Fib.4g / P 36g / Sal 3g</p> <p>Espaguetis con tomate y calabacín Palometa en salsa americana Yogur de sabores</p> <p>Spaghetti with tomato and zucchini Pomfret with american sauce Yogurt</p>	<p>28 E 660Kcal / G 27g / Col.238g / IPL.12 HC.69g / Fib.18g / P 27g / Sal 3g</p> <p>Alubias pintas estofadas con calabaza Huevos cocidos con tomate y salchichas Fruta del tiempo</p> <p>Pinto beans with pumpkin Boiled eggs with tomato and sausages Fruit</p>	<p>29 E 492Kcal / G 16g / Col.53g / IPL.13 HC.63g / Fib.4g / P 22g / Sal 3g</p> <p>Patatas estofadas Merluza en salsa roja Yogur natural</p> <p>Stewed potatoes Hake in red sauce Yogurt</p>
--	---	--	--	---

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 (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden un 80% de la calibración indicada).

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.

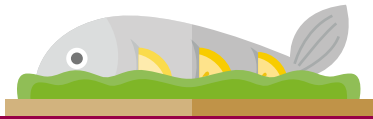
Nota

Jornadas de Tierra de Sabor Sabor saludable.

Favorecen el consumo de productos de cercanía y kilómetro cero. En estos productos al menos el 70% de la composición del plato procede de Castilla y León y está reconocido bajo esta marca.

The portion served in the dining room adjusts to childrens age ranges according to their needs (ages between 3 and 8 are 80% of the nutrition facts).

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.



Lunes Monday Martes Tuesday Miércoles Wednesday Jueves Thursday Viernes Friday



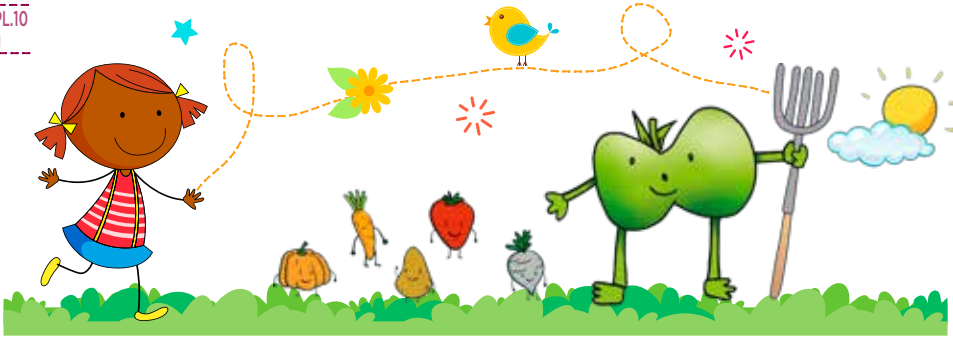
2 E 663Kcal / G 22g / Col.281g / IPL.16 HC.84g / Fib.8g / P 27g / Sal 4g Macarrones con boloñesa vegetal Tortilla francesa de queso con lechuga Fruta del tiempo Macaroni with vegetable Bolognese Cheese omelette with salad Fruit	3 E 567Kcal / G 14g / Col.49g / IPL.13 HC.81g / Fib.1g / P 28g / Sal 2 g Arroz a la milanesa Pechuga de pavo al ajillo Yogur natural Milanese style rice Garlic turkey breast Yogurt	4 E 487Kcal / G 19g / Col.276g / IPL.12 HC.59g / Fib.7g / P 18g / Sal 3g Crema de zanahorias Revuelto de huevo y jamón cocido Fruta del tiempo Carrot cream Scrambled egg with cooked ham Fruit	5 E 570Kcal / G 20g / Col.104g / IPL.12 HC.60g / Fib.7g / P 31g / Sal 2g Menestra de verduras Merluza a la leonesa Helado Mixed vegetables Hake Leonesa style sauce Ice cream	6 E 636Kcal / G 21g / Col.135g / IPL.16 HC.68g / Fib.12g / P 39g / Sal 2g Potaje de garbanzos con acelgas Escalope de pollo estofado con verduritas Fruta del tiempo Chickpeas and chard Stew chicken with vegetables Fruit
---	--	---	---	---

9 E 663Kcal / G 22g / Col.281g / IPL.16 HC.84g / Fib.8g / P 27g / Sal 4g Macarrones con boloñesa vegetal Tortilla francesa de queso con lechuga Fruta del tiempo Macaroni with vegetable Bolognese Cheese omelette with salad Fruit	10 E 546Kcal / G 16g / Col.150g / IPL.13 HC.64g / Fib.6g / P 33g / Sal 16g Puré de verduras Gallineta empanada con lechuga Yogur natural Vegetables cream Breaded redfish with lettuce Yogurt	11 E 627Kcal / G 18g / Col.76g / IPL.12 HC.68g / Fib.17g / P 36g / Sal 2g Sopa de ave con fideos Estofado de cerdo con patatas dado Fruta del tiempo Chicken soup Stewed turkey with vegetable Fruit	12 E 700Kcal / G 35g / Col.56g / IPL.9 HC.63g / Fib.14g / P 27g / Sal 3g Guisantes con patatas Albóndigas de pollo en salsa campesina Fruta del tiempo Green peas with potatoes Chicken meatballs with vegetable sauce Fruit	13 E 699Kcal / G 26g / Col.154g / IPL.14 HC.70g / Fib.14g / P 39g / Sal 2g Alubias pintas guisadas con zanahorias Merluza en salsa americana Yogur de sabores Pinto beans with carrots Hake with American sauce Yogurt
---	---	--	--	--

16 E 529Kcal / G 16g / Col.57g / IPL.11 HC.61g / Fib.11g / P 30g / Sal 2g Judías verdes con jamón cocido y patatas Codillo asado con lechuga Fruta del tiempo Green beans with ham and potatoes Roast pork hock with lettuce Fruit	17 E 612Kcal / G 31g / Col.117g / IPL.10 HC.39g / Fib.4g / P 42g / Sal 3g Lentejas a la burgalesa Bacalao al horno con patata panadera Fruta del tiempo Burgalesa style lentils Baked cod with potato Fruit	18 E 635Kcal / G 22g / Col.245g / IPL.13 HC.81g / Fib.8g / P 23g / Sal 3g Crema de calabaza, espinacas y zanahorias Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores Pumpkin, spinach and carrot soup Spanish omelette with lettuce Yogurt	Jornada del maíz	
19 E 643Kcal / G 20g / Col.72g / IPL.15 HC.85g / Fib.5g / P 28g / Sal 3g Paella de verduras de temporada Merluza rebozada con harina de maíz con lechuga Fruta del tiempo Vegetables paella Hake in batter with salad Fruit	20 E 458Kcal / G 10g / Col.66g / IPL.10 HC.51g / Fib.17g / P 33g / Sal 1g Alubias blancas con verduras Pechuga de pollo con champiñones Pera White beans with vegetables Chicken breast with mushrooms Pear			

23 E 433Kcal / G 16g / Col.60g / IPL.7 HC.46g / Fib.4g / P 25g / Sal 1g Vichissoise Lomo adobado con pimientos asados Yogur natural Leeks soup Baked tenderloin with peppers Yogurt	24 E 562Kcal / G 20g / Col.262g / IPL.16 HC.67g / Fib.12g / P 23g / Sal 2g Garbanzos estofados con berza Tortilla francesa de jamón con rodaja de tomate Fruta del tiempo Chickpeas and cabbage Ham omelette with tomato slice Fruit	25 E 574Kcal / G 16g / Col.58g / IPL.14 HC.78g / Fib.8g / P 25g / Sal 2g Coditos gratinados con queso Jurel en salsa de tomate Fruta del tiempo Elbows pasta with cheese Mackerel in tomato sauce Fruit	26 E 568Kcal / G 17g / Col.36g / IPL.12 HC.67g / Fib.17g / P 28g / Sal 3g Alubias pintas estofadas Lacón cocido con patatas y pimentón Fruta del tiempo Pinto beans with vegetables Lacón with potatoes and paprika Fruit	27 E 542Kcal / G 16g / Col.96g / IPL.12 HC.61g / Fib.7g / P 35g / Sal 2g Menestra de verduras Merluza en salsa verde con guisantes Yogur de sabores Mixed vegetables Hake in green sauce with green peas Yogurt
---	--	---	---	---

30 E 607Kcal / G 16g / Col.136g / IPL.14 HC.83g / Fib.4g / P 30g / Sal 2g Arroz con verduras Abadejo a la romana con mayonesa Fruta del tiempo Rice with vegetables Roman style pollack with mayonnaise Fruit	31 E 686Kcal / G 39g / Col.95g / IPL.10 HC.42g / Fib.3g / P 39g / Sal 2g Sopa de fideos Filete de jamón de cerdo con lechuga Helado Noodle soup Pork steak with lettuce Ice cream
---	---



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 (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden un 80% de la calibración indicada).
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.

NotA
Jornadas de Tierra de Sabor Sabor saludable.
Favorecen el consumo de productos de cercanía y kilómetro cero. En estos productos al menos el 70% de la composición del plato procede de Castilla y León y está reconocido bajo esta marca.

The portion served in the dining room adjusts to childrens age ranges according to their needs (ages between 3 and 8 are 80% of the nutrition facts).
The menu includes water and bread. These menus have been checked and approved by professionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.



Lunes Monday Martes Tuesday Miércoles Wednesday Jueves Thursday Viernes Friday



1 E 629Kcal / G 20g / Col.135g / IPL.11
HC.68g / Fib.10g / P 41g / Sal 2g

Lentejas con puerros
Pollo asado al romero con patatas fritas
Fruta del tiempo

Lentils with leeks
Roast chicken with rosemary and frites
Fruit

2 E 423Kcal / G 11g / Col.48g / IPL.13
HC.58g / Fib.7g / P 19g / Sal 2g

Crema de calabaza
Merluza en salsa de tomate
Fruta del tiempo

Pumpkin cream
Hake in tomato sauce
Fruit

3 E 694Kcal / G 23g / Col.236g / IPL.13
HC.86g / Fib.17g / P 27g / Sal 2g

Alubias blancas con hortalizas
Tortilla de patata con lechuga
Yogur natural

White beans with vegetables
Spanish omelette with lettuce
Yogurt

6 E 802Kcal / G 39g / Col.67g / IPL.11
HC.81g / Fib.5g / P 30g / Sal 3g

Espaguetis con pisto
Albóndigas de pescado en salsa de verduras
Yogur de sabores

Spaghetti with vegetables
Fish balls with sauce
Yogurt

7 E 657Kcal / G 26g / Col.407g / IPL.51
HC.71g / Fib.13g / P 28g / Sal 2g

Garbanzos estofados
Ensalada variada con huevo cocido
Fruta del tiempo

Chickpeas with vegetables
Lettuce salad with boiled egg
Fruit

8 E 511Kcal / G 10g / Col.64g / IPL.12
HC.66g / Fib.10g / P 31g / Sal 2g

Puré de verduras de temporada
Ragout de pavo con verduritas
Fruta del tiempo

Vegetable cream
Stewed turkey with vegetable
Fruit

9 E 767Kcal / G 38g / Col.62g / IPL.11
HC.71g / Fib.7g / P 32g / Sal 2g

Lentejas guisadas con verduras
Chuleta de cerdo con piperrada
Yogur natural

Stewed lentils with vegetables
Pork chop with peppers
Yogurt

10 E 539Kcal / G 15g / Col.139g / IPL.12
HC.67g / Fib.7g / P 31g / Sal 2g

Patatas a la riojana
Limanda rebosada con lechuga
Fruta del tiempo

Rioja style potatoes
Roman style dab with salad
Fruit

13 E 789Kcal / G 37g / Col.55g / IPL.16
HC.82g / Fib.13g / P 27g / Sal 4g

Crema de calabacín
Hamburguesa mixta al horno
Lechuga y rodaja de tomate
Fruta del tiempo

Zucchini cream
Pork and veal hamburger with tomato and peppers sauce
Fruit

14 E 625Kcal / G 19g / Col.135g / IPL.12
HC.66g / Fib.17g / P 38g / Sal 1g

Alubias pintas con verduras
Pollo guisado con verduras
Fruta del tiempo

Pinto beans with vegetables
Stewed chicken with vegetables
Fruit

15 E 612Kcal / G 20g / Col.89g / IPL.13
HC.65g / Fib.10g / P 38g / Sal 3g

Judías verdes salteadas
Merluza al horno con patata panadera
Yogur de sabores

Sautéed green beans
Hake with potatoes
Yogurt

16 E 664Kcal / G 28g / Col.276g / IPL.20
HC.77g / Fib.8g / P 22g / Sal 3g

Macarrones con sofrito de tomate y orégano
Tortilla francesa de atún con lechuga
Fruta del tiempo

Macaroni with tomato sauce and oregano
Tuna omelette with lettuce
Fruit

17 E 487Kcal / G 12g / Col.62g / IPL.14
HC.59g / Fib.10g / P 31g / Sal 2g

Ensalada de garbanzos
Bacalao a la vizcaina con pimientos
Fruta del tiempo

Chickpeas salad
Cod Rioja style with peppers
Fruit

20 E 651Kcal / G 21g / Col.94g / IPL.14
HC.72g / Fib.7g / P 41g / Sal 2g

Lentejas con zanahorias
Merluza rebosada con lechuga
Yogur de sabores

Lentils with carrots
Hake in batter with lettuce
Yogurt

21 E 535Kcal / G 21g / Col.52g / IPL.11
HC.65g / Fib.10g / P 18g / Sal 3g

Puré de calabaza
Ternera estofada con salsa de verduras
Fruta del tiempo

Pumpkin cream
Stewed beef with vegetables
Fruit

22 E 465Kcal / G 17g / Col.264g / IPL.10
HC.56g / Fib.9g / P 18g / Sal 2g

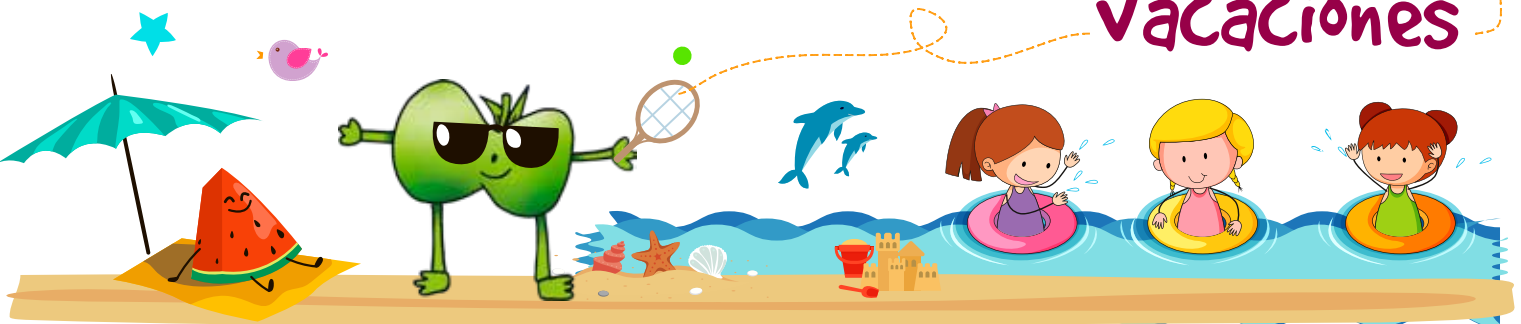
Menestra de verduras
Tortilla de patata y chorizo con lechuga
Fruta del tiempo

Mixed vegetables
Spanish omelette with red sausage and lettuce
Fruit

23 E 723Kcal / G 32g / Col.57g / IPL.12
HC.86g / Fib.4g / P 21g / Sal 3g

Arroz blanco con tomate
Salchichas horneadas en salsa
Lácteo

White rice with tomato sauce
Sausages with sauce
Dairy



felices vacaciones

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 (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden un 80% de la calibración indicada).

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.

Nota Jornadas de Tierra de Sabor Sabor saludable. Favorecen el consumo de productos de cercanía y kilómetro cero. En estos productos al menos el 70% de la composición del plato procede de Castilla y León y está reconocido bajo esta marca.

The portion served in the dining room adjusts to childrens age ranges according to their needs (ages between 3 and 8 are 80% of the nutrition facts). 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.

MENÚ CENA DINNER MENU

Completa con un menú adecuado de cena

Complete with an adequate dinner menu



SI HEMOS COMIDO
IF YOU HAVE EATEN



PODEMOS CENAR
WE CAN HAVE DINNER

	cereales, legumbres cereals, legumes		hortalizas crudas, legumbres cocidas raw vegetables, cooked legumes
	verduras - vegetables		cereales cereals
	carne - meat		pescado o huevo fish or egg
	pescado - fish		carne o huevo meat or egg
	huevo - egg		pescado o carne magra fish or lean meat
	fruta - fruit		lácteo o fruta dairy or fruit
	lácteo - dairy		fruta fruit



equilibra
tu plato

balances
your dish



Verduras, ensaladas y
fruta fresca de temporada

Vegetables, salads
and fresh season fruit

Patatas Potatoes,
pasta y arroz pasta and rice

Legumbres, pescado,
carne y huevos
Legumes, fish,
meat and eggs



ausolan

Ctra Madrid-Irún Km.244 · 09007 Burgos