

Luns Monday	Martes Tuesday	Mércores Wednesday	Xoves Thursday	Venres Friday
----------------	-------------------	-----------------------	-------------------	------------------




festa

1	<p>Fabas con verduras de tempada Lombo de porco ao forno Ensalada de leituga Froita de tempada</p> <p><i>Verdura / Peixe / Lácteo</i></p> <p>Bean stew</p> <p>Marinated pork loin with salad</p> <p>Seasonal fruit</p> <p><i>Vegetable / Fish / Dairy</i></p>	3	<p>Sopa de ave con fideos Albóndigas mixtas a xardineira Arroz saiteado logur</p> <p><i>Verdura / Ovo / Arroz / Lácteo</i></p> <p>Noodle soup</p> <p>Meatballs with vegetables and rice</p> <p>Yoghurt</p> <p><i>Vegetable / Egg / Rice / Dairy</i></p>	4	<p>Estofado de lentellas Tortilla francesa Ensalada de leituga Froita de tempada</p> <p><i>Verdura / Peixe / Pasta / Froita</i></p> <p>Lentil stew</p> <p>Omelette Lettuce salad</p> <p>Seasonal fruit</p> <p><i>Vegetable / Fish / Pasta / Fruit</i></p>	5	<p>Crema de cabaza San Xacobe de xamón e queixo con patacas asadas ao forno Froita de tempada</p> <p><i>Verdura / Peixe / Pataca / Lácteo</i></p> <p>Cream of pumpkin soup</p> <p>Cordon bleu with potatoes</p> <p>Seasonal fruit</p> <p><i>Vegetable / Fish / Potatoe / Dairy</i></p>
----------	--	----------	--	----------	--	----------	---

8	<p>Crema de verduras Salmón en salsa de laranxa Puré de patacas logur</p> <p><i>Verdura / Legume / Carne Magra / Froita</i></p> <p>Cream of vegetables soup</p> <p>Salmon with sauce Potatoe cream</p> <p>Yoghurt</p> <p><i>Vegetable / Legume / Lean Meat / Fruit</i></p>	9	<p>Potaxe de garavanzos con verduras de tempada Tortilla de pataca Ensalada de leituga Froita de tempada</p> <p><i>Verdura / Peixe / Arroz / Lácteo</i></p> <p>Chickpea stew</p> <p>Spanish omelette Lettuce salad</p> <p>Seasonal fruit</p> <p><i>Vegetable / Fish / Rice / Dairy</i></p>	10	<p>Macarróns con tomate Pescada ao forno con pisto de verduras Patacas logur</p> <p><i>Verdura / Legume / Ovo / Froita</i></p> <p>Macaroni with tomato</p> <p>Hake in tomatoe sauce and vegetables Fried potatoes</p> <p>Yoghurt</p> <p><i>Vegetable / Legume / Egg / Fruit</i></p>	11	<p>Lentellas con verduras Hamburguesa mixta ao forno Ensalada de leituga Froita de tempada</p> <p><i>Verdura / Peixe / Pasta / Froita</i></p> <p>Lentil stew</p> <p>Roasted hamburger Lettuce salad</p> <p>Seasonal fruit</p> <p><i>Vegetable / Fish / Pasta / Fruit</i></p>	12	<p>Menestra de verduras Xamonciños de polo con patacas e verduras Froita de tempada</p> <p><i>Verdura / Legume / Ovo / Froita</i></p> <p>Vegetable stew</p> <p>Chicken breast with potatoes</p> <p>Seasonal fruit</p> <p><i>Vegetable / Legume / Egg / Fruit</i></p>
----------	---	----------	---	-----------	--	-----------	---	-----------	---

15	<p>Arroz con verduras Filete de pescada empanado ao forno Ensalada de leituga logur</p> <p><i>Verdura / Ovo / Legume / Froita</i></p> <p>Rice with mushrooms and seasonal vegetables</p> <p>Baked breaded hake Lettuce salad</p> <p>Yoghurt</p> <p><i>Vegetable / Egg / Legume / Fruit</i></p>	16	<p>Lentellas a xardineira Pavo guisado con verduras e patacas Arroz saiteado Froita de tempada</p> <p><i>Verdura / Peixe / Arroz / Lácteo</i></p> <p>Lentil stew</p> <p>Turkey stew with vegetables and rice</p> <p>Seasonal fruit</p> <p><i>Vegetable / Fish / Rice / Dairy</i></p>	17	<p>Patacas guisadas con tenreira Tortilla francesa Ensalada de leituga logur</p> <p><i>Verdura / Legume / Peixe / Froita</i></p> <p>Potatoes with beef</p> <p>Omelette Lettuce salad</p> <p>Yoghurt</p> <p><i>Vegetable / Legume / Fish / Fruit</i></p>	18	<p>Sopa de ave con fideos peituga de polo con cogomelos Ensalada de leituga Froita de tempada</p> <p><i>Verdura / Ovo / Lácteo</i></p> <p>Noodle soup</p> <p>Chicken Lettuce salad</p> <p>Seasonal fruit</p> <p><i>Vegetable / Egg / Dairy</i></p>	19	<p>Xudías verdes con xamón, allo saiteado e tomate Xamón de porco asado con verduras e patacas Froita de tempada</p> <p><i>Verdura / Peixe / Arroz / Froita</i></p> <p>Sauteed green beans with ham and tomato</p> <p>Roasted pork with vegetables and potatoes</p> <p>Seasonal fruit</p> <p><i>Vegetable / Fish / Rice / Fruit</i></p>
-----------	---	-----------	---	-----------	--	-----------	---	-----------	--

22	<p>Macarróns con tomate Pescada ao forno con salsa de cabaciño logur</p> <p><i>Verdura / Carne magra / Froita</i></p> <p>Macaroni with tomato sauce</p> <p>Hake in zucchini sauce</p> <p>Yoghurt</p> <p><i>Vegetable / Lean meat / Fruit</i></p>	23	<p>Fabas con verduras de tempada Tortilla de pataca Ensalada de leituga Froita de tempada</p> <p><i>Verdura / Carne / Arroz / Lácteo</i></p> <p>Pinto bean stew</p> <p>Spanish omelette Lettuce salad</p> <p>Seasonal fruit</p> <p><i>Vegetable / Meat / Rice / Dairy</i></p>	24	<p>Crema de cabaza Albóndigas mixtas guisadas con verduras de tempada logur</p> <p><i>Legume / Peixe / Ovo / Froita</i></p> <p>Cream of pumpkin soup</p> <p>Meatballs with vegetables</p> <p>Yoghurt</p> <p><i>Legume / Fish / Egg / Fruit</i></p>	25	<p>Lentellas a xardineira Delicias de pescada Ensalada de leituga Froita de tempada</p> <p><i>Verdura / Arroz / Ovo / Lácteo</i></p> <p>Lentil stew</p> <p>Fish wands Lettuce salad</p> <p>Seasonal fruit</p> <p><i>Vegetable / Rice / Egg / Dairy</i></p>	26	<p>Sopa minestrone con pasta Peituga de polo ao forno con patacas Froita de tempada</p> <p><i>Verdura / Ovo / Peixe / Froita</i></p> <p>Vegetable soup</p> <p>Chicken breast with potatoes</p> <p>Seasonal fruit</p> <p><i>Vegetable / Egg / Fish / Fruit</i></p>
-----------	---	-----------	--	-----------	---	-----------	---	-----------	--

29	<p>Crema de cabaciño Medallón de salmón e cabaza en salsa Patacas logur</p> <p><i>Verdura / Legume / Carne Magra / Froita</i></p> <p>Cream of zucchini</p> <p>Salmon and pumpkin burger with sauce Potatoes</p> <p>Yoghurt</p> <p><i>Vegetable / Legume / Lean Meat / Fruit</i></p>	30	<p>Potaxe de garavanzos con espinacas Tortilla francesa Ensalada de leituga Froita de tempada</p> <p><i>Verdura / Peixe / Arroz / Lácteo</i></p> <p>Chickpea stew with spinach</p> <p>Omelette Lettuce salad</p> <p>Seasonal fruit</p> <p><i>Vegetable / Fish / Rice / Dairy</i></p>
-----------	--	-----------	---





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 reservase o dereito de facer cambios no 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

Froitas de tempada: mazá, pera, plátano, laranxa e sandía
Seasonal fruits: apple, pear, banana, orange and watermelon

Uso de sal iodada na elaboración de prato
Use of iodized salt in the preparation of dishes

No comedor sérvense cantidades segundo a idade dos nenos
In the dining room, quantities are served according to the age of the diners.