

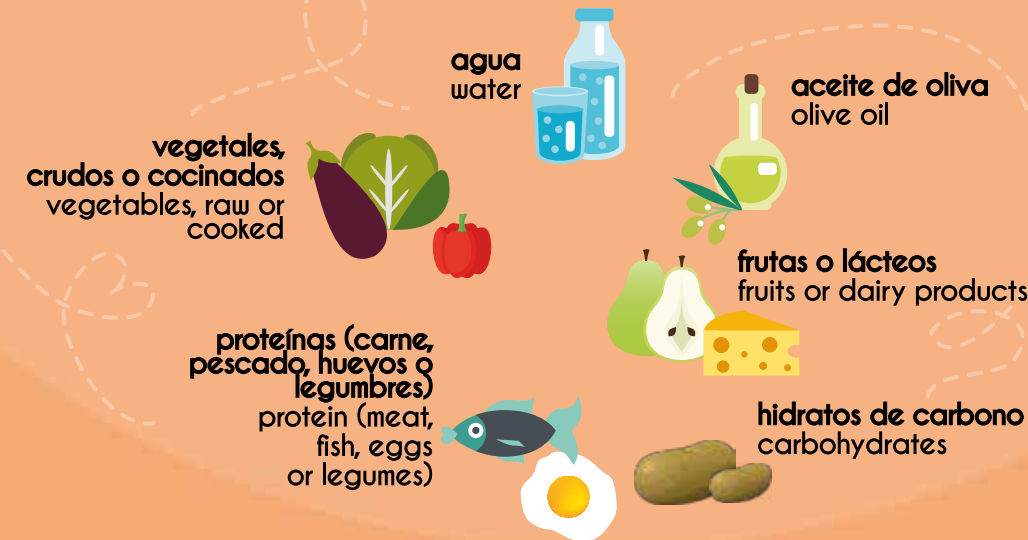
Completa con un adecuado menú de cena



Complete with an adequate dinner menu

AUSOLAN opta por un menú equilibrado y variado que cubre el 35% de las calorías necesarias a lo largo del día. Los hábitos y las conductas deben de trabajarse en edades muy tempranas, de ahí la importancia del trabajo conjunto de los padres e hijos en el propio ámbito familiar durante la cena.

AUSOLAN chooses a balanced and varied menu that covers 35% of the calories needed throughout the day. Habits and behaviours should be worked on at a very early age, therefore the importance of parents and children working together in their own family environment during dinner.

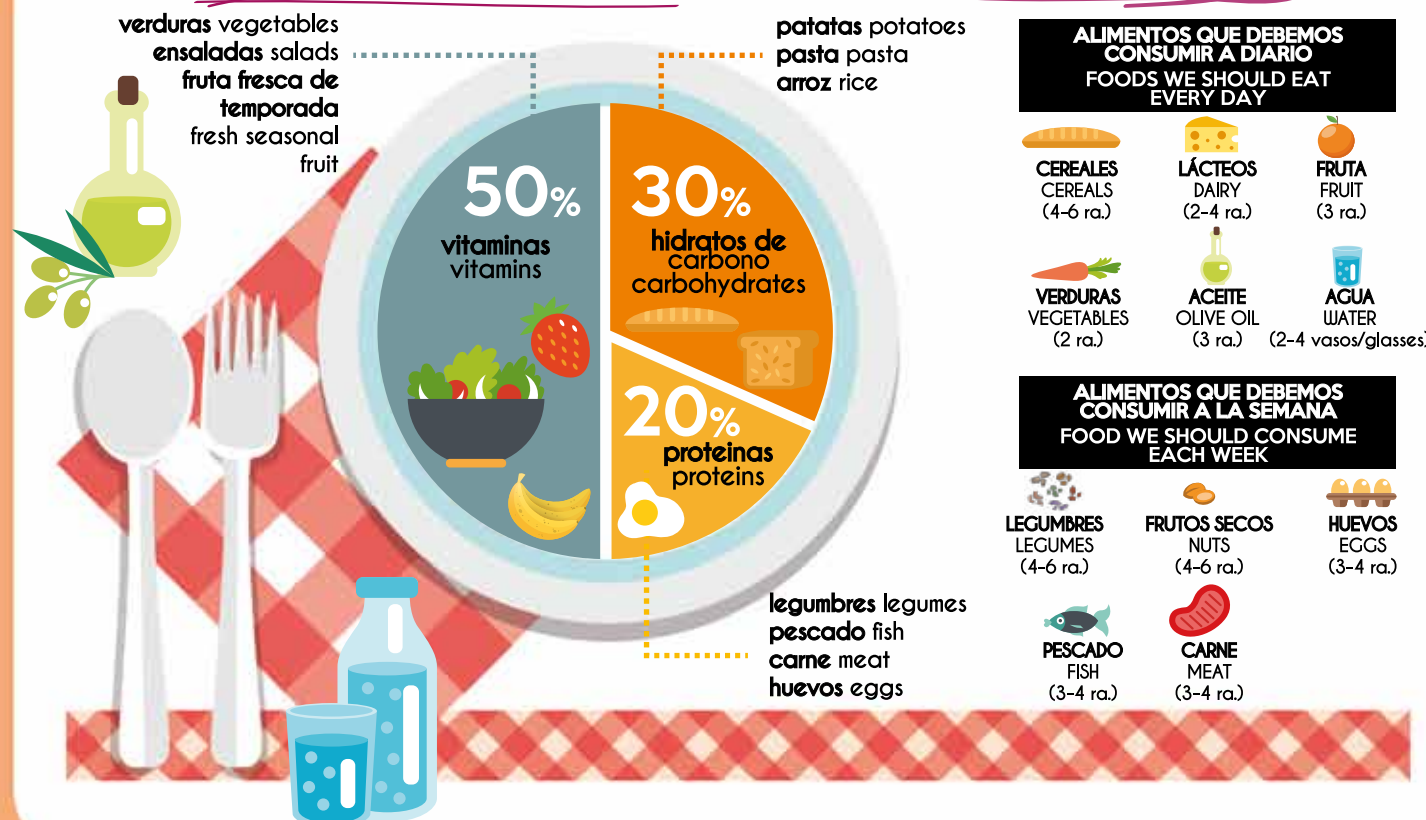


SI HEMOS COMIDO...	...PODEMOS CENAR
Cereales, legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

IF WE HAVE EATEN....	...WE CAN HAVE DINNER
Cereals, legumes	Raw vegetables or cooked legumes
Vegetables	Cereals
Meat	Fish or egg
Fish	Meat or egg
Egg	Fish or lean meat
Fruit	Dairy or fruit
Dairy	Fruit

EQUILIBRA TU PLATO

BALANCES YOUR DISH



Comedor ESPACIO Y TIEMPO EDUCATIVO



School canteen SPACE AND EDUCATIONAL TIME



PREPARADOS, LISTOS ... ACCIÓN Ausolan

En nuestro compromiso con el medio ambiente y con el fin de seguir impulsando prácticas Sostenibles y Responsables entre los alumnos, en Ausolan siempre apostamos por los más pequeños como los verdaderos protagonistas y promotores de nuestros proyectos.

A lo largo del curso escolar se promueve e impulsan prácticas sostenibles y responsables en torno al comedor, sumándonos a la campaña mundial de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación para reducir el desperdicio alimentario.

De este modo, Ausolan ha participado en las jornadas de Desperdicio alimentario promovido por la Consejería de Educación de Castilla y León; en éstas Ausolan ha creado a "Basurin" el cual ha explicado a los escolares en qué consiste el desperdicio alimentario y las actividades y consejos que deben realizar los escolares.

A lo largo del 2º trimestre Ausolan trabajará con los menores temas como La Nutrición Saludable y celebrará el 15 de marzo el Día Mundial del Consumo Responsable.



READY, STEADY, ... Ausolan ACTION

In our commitment to the environment and in order to continue promoting Sustainable and Responsible practices among students, Ausolan always bet on the children as the true protagonists and promoters of our projects.

Throughout the school year, sustainable and responsible practices are promoted and promoted around the canteen, joining the global campaign of the Food and Agriculture Organization of the United Nations to reduce food waste.

In this way, Ausolan has participated in the days of Food Waste promoted by the Ministry of Education of Castilla y León; in these Ausolan has created "Basurin" which has explained to schoolchildren what food waste is and the activities and advice that should be carried out by schoolchildren.

Throughout the 2nd quarter Ausolan will work with children on topics such as Healthy Nutrition and will celebrate World Responsible Consumption Day on 15 March.

CONSEJOS

No tires a la basura fruta ni verdura.

1

La comida HAY QUE PROBAR para comprobar que muy rica puede estar.

The food has to be tasted to prove that very rich can be.



4

Debes comer la ración justa Y SOLO REPETIR SI TIENES UN HAMBRE QUE ASUSTA.

You must eat the right ration AND JUST REPEAT WITHOUT BEING HUNGRY.



2

Si los alimentos no comemos y los tenemos que tirar, malgastamos el dinero y el planeta sufre más.

If we don't eat food and we have it to throw away, we waste money and the planet suffers more.

2

LOS ALIMENTOS FUERA DE LA NEVERA no han de estar o se estropearán.

3

FOOD OUTSIDE THE REFRIGERATOR ARE NOT TO BE or will be spoiled.



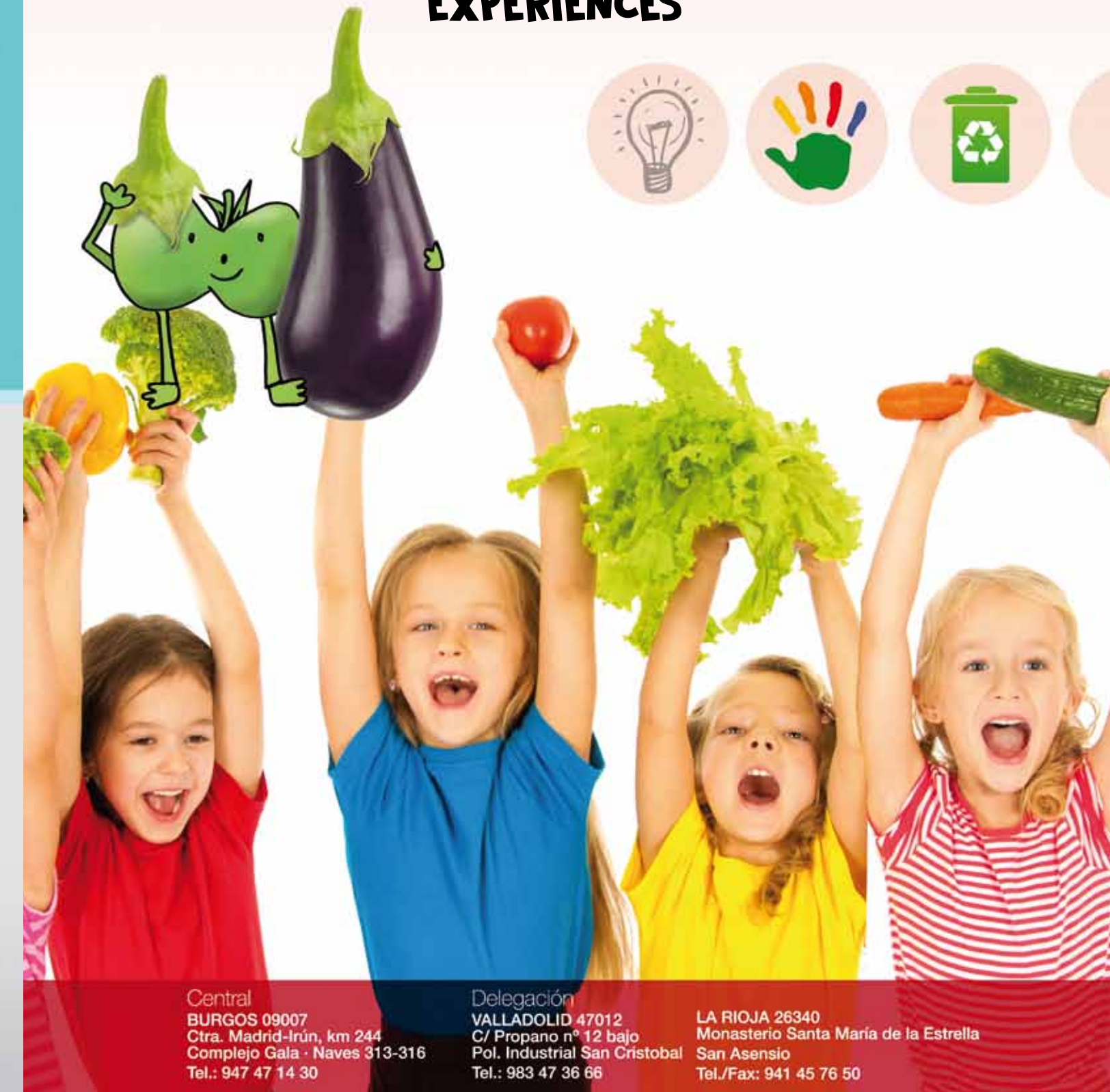
TIPS

Do not throw fruit or vegetables in the trash.

2

trimestre - trimester
2018 - 2019

ALIMENTAMOS EXPERIENCIAS SALUDABLES WE NURTURE HEALTHY EXPERIENCES



Central
BURGOS 09007
Ctra. Madrid-Irún, km 244
Complejo Gala - Naves 313-316
Tel.: 947 47 14 30

Delegación
VALLADOLID 47012
C/ Propano nº 12 bajo
Pol. Industrial San Cristóbal
Tel.: 983 47 36 66

LA RIOJA 26340
Monasterio Santa María de la Estrella
San Asensio
Tel./Fax: 941 45 76 50



lunes monday		martes tuesday		miércoles wednesday		jueves thursday		viernes friday	
01		02		03		04			
									
07		08		09		10		11	
		• Arroz con verduras • Lomo adobado con pimientos rojos • Melocotón en almíbar		• Alubias pintas con verduras • Tortilla de patata con tomate • Fruta		• Crema de verduras • Pollo asado con ensalada • Fruta		• Lentejas con zanahorias • Bacalao en salsa roja • Yogur natural	
		• Rice with vegetables • Marinated tenderloin with red peppers • Peach in syrup		• Pinto beans with vegetables • Spanish omelette with tomato sauce • Fruit		• Vegetable cream • Roast chicken with salad • Fruit		• Lentils with carrots • Cod in red sauce • Yogurt	
14		15		16		17		18	
• Judías verdes con patatas • Filete empanado con pimientos • Fruta		• Alubias blancas con puerros • Tortilla de calabacín con ensalada • Yogur natural		• Macarrones con tomate • Merluza en salsa verde • Fruta		• Cocido completo • Garbanzos, costilla, chorizo y morcilla • Petit de sabores		• Patatas a la riojana • Abadejo en salsa marinera • Fruta	
• Green beans with potatoes • Breaded pork filet with peppers • Fruit		• White beans with leeks • Zucchini omelette with salad • Yogurt		• Macaroni with tomato • Hake filet in green sauce • Fruit		• Stew broth • Chickpeas, rib, red sausage and blood pudding • Cheese cream		• Rioja style potatoes • Haddock in seafood sauce • Fruit	
21		22		23		24		25	
• Menestra de verduras • Lomo sajonia en salsa con champiñones • Fruta		• Arroz blanco con tomate • Limanda rebozada con mahonesa • Fruta		• Lentejas a la castellana • Tortilla de atún con ensalada • Yogur natural		• Patatas guisadas • Pechuga de pollo empanada con ensalada • Fruta		• Alubias pintas estofadas • Merluza en salsa roja • Fruta	
• Mixed vegetables • Baked saxony loin with mushrooms • Fruit		• White rice with tomato sauce • Roman style dab with mayonnaise • Fruit		• Castilian style lentils • Spanish omelette with salad • Yogurt		• Stewed potatoes • Chicken breaded with salad • Fruit		• Pinto beans with vegetables • Hake in red sauce • Fruit	
28		29		30		31			
• Espaguetis con tomate • Albóndigas a la campesina • Fruta		• Garbanzos estofados • Tortilla de patata con ensalada • Fruta		• Guisantes con patatas • Merluza en salsa marinera • Yogur de sabores		• Crema de calabacín • Pollo guisado con verduritas • Fruta			
• Spaghetti with tomato • Meatballs in vegetables sauce • Fruit		• Chickpeas with vegetables • Spanish omelette with salad • Fruit		• Peas with potatoes • Hake in seafood sauce • Yogurt		• Zucchini cream • Stewed chicken with vegetables • Fruit			

lunes monday		martes tuesday		miércoles wednesday		jueves thursday		viernes friday	
04		05		06		07		08	
• Arroz a la milanesa • Pechuga de pavo al ajillo con ensalada • Fruta		• Alubias pintas guisadas • Merluza en salsa de tomate • Yogur natural		• Crema de zanahorias • Estofado de ternera con patata dado • Fruta		• Porrusalda • Limanda rebozada con mahonesa • Fruta		• Garbanzos con berza • Tortilla de chorizo con ensalada • Fruta	
• Milanese style rice • Garlic turkey breast with salad • Fruit		• Pinto beans with vegetables • Hake in tomato sauce • Yogurt		• Carrot cream • Stewed beef with potatoes • Fruit		• Leeks and potatoes • Roman style dab with mayonnaise • Fruit		• Chickpeas and cabbage • Red sausage omelette with salad • Fruit	
11		12		13		14		15	
• Judías verdes salteadas • Filete ruso con champiñones • Yogur de sabores		• Lentejas a la castellana • Tortilla de calabacín con ensalada • Fruta		• Caracolillos con tomate • Supremas de merluza en salsa marinera • Fruta		• Crema de calabaza • Pechuga de pollo empanada con ensalada • Yogur líquido		• Alubias pintas estofadas • Abadejo en salsa verde • Fruta	
• Green beans with potatoes • Hamburger with mushrooms • Yogurt		• Castilian style lentils • Zucchini omelette with salad • Fruit		• Pasta with tomato • Hake in seafood sauce • Fruit		• Pumpkin cream • Chicken breaded with salad • Liquid yogurt		• Pinto beans with vegetables • Haddock in green sauce • Fruit	
18		19		20		21		22	
• Macarrones con tomate • Albóndigas de pescado en salsa • Fruta		• Alubias blancas con zanahorias • Pechuga de pavo al ajillo con ensalada • Fruta		• Patatas guisadas • Merluza en salsa roja con pimientos • Yogur de sabores		• Lentejas a la burgalesa • Tortilla de patata con tomate • Fruta		• Crema de verduras • Pollo asado al limón con chips • Fruta	
• Macaroni with tomato • Fish meatballs in vegetable sauce • Fruit		• White beans with carrots • Spanish turkey breast with salad • Fruit		• Stewed potatoes • Hake in red sauce with peppers • Yogurt		• Lentils with black pudding • Spanish omelette with tomato sauce • Fruit		• Vegetable cream • Roast chicken lemon with chips • Fruit	
25		26		27		28			
• Menestra de verduras • Escalfo a la milanesa con pimientos • Fruta		• Arroz blanco con tomate • Merluza en salsa verde con guisantes • Yogur natural		• Garbanzos estofados • Huevos cocidos con salsa de tomate y salchichas • Fruta		• Patatas a la riojana • Abadejo en salsa marinera • Yogur de sabores			
• Mixed vegetables • Breaded pork filet and peppers • Fruit		• White rice with tomato sauce • Hake in green sauce with green peas • Yogurt		• Chickpeas with vegetables • Boiled eggs in tomato sauce and sausages • Fruit		• Rioja style potatoes • Haddock in seafood sauce • Yogurt			

lunes monday		martes tuesday		miércoles wednesday		jueves thursday		viernes friday	
04		05		06		07		08	
FIESTA		FIESTA		• Macarrones con tomate • Tortilla de calabacín con ensalada • Fruta		• Crema de calabaza • Estofado de ternera con patata dado • Fruta		• Alubias pintas guisadas • Supremas de merluza en salsa verde • Yogur natural	
NOT SCHOOL		NOT SCHOOL		• Macaroni with tomato • Zucchini omelette with salad • Fruit		• Pumpkin cream • Stewed beef with potatoes • Fruit		• Pinto beans with vegetables • Hake in green sauce • Yogurt	
11		12		13		14		15	
• Sopa de fideos • Albóndigas a la campesina • Fruta		• Lentejas con zanahorias • Lomo adobado al ajillo con ensalada • Yogur natural		• Judías verdes con patatas • Bacalao en salsa roja con pimientos • Fruta		• Garbanzos con berza • Pechuga de pollo a la naranja • Yogur líquido		• Arroz blanco con tomate • Merluza rebozada con mahonesa • Fruta	
• Noodle soup • Meatballs in vegetables sauce • Fruit		• Lentils with carrots • Garlic marinated tenderloin with salad • Yogurt		• Green beans with potatoes • Cod in red sauce with peppers • Fruit		• Chickpeas and cabbage • Chicken breast in orange sauce • Liquid yogurt		• White rice with tomato sauce • Roman style hake with mayonnaise • Fruit	
18		19		20		21		22	
• Macarrones con tomate • Pechuga de pavo al ajillo con ensalada • Fruta		• Alubias blancas con puerros • Lomos de merluza en salsa verde • Fruta		• Crema de zanahorias • Chuleta a la riojana con pimientos • Yogur de sabores		• Patatas guisadas • Huevos cocidos con salsa de tomate y salchichas • Fruta		• Lentejas a la castellana • Albóndigas de pescado en salsa • Fruta	
• Macaroni with tomato • Garlic turkey breast with salad • Fruit		• White beans with leeks • Hake filet in green sauce • Fruit		• Carrot cream • Rioja style chop with peppers • Yogurt		• Stewed potatoes • Boiled eggs in tomato sauce and sausages • Fruit		• Castilian style lentils • Fish meatballs in vegetable sauce • Fruit	
25		26		27		28			
• Menestra de verduras • Tortilla de patata con ensalada • Yogur natural		• Arroz a la milanese • Bacalao a la gallega • Fruta		• Cocido completo • Garbanzos, costilla, chorizo y morcilla • Fruta		MENÚ ESPECIAL POR LA CELEBRACIÓN DEL 50 ANIVERSARIO DE AUSOLAN		• Alubias pintas con verduras • Merluza en salsa marinera con guisantes • Yogur líquido	
• Mixed vegetables • Spanish omelette with salad • Yogurt		• Milanese style rice • Galician style codfish • Fruit		• Stew broth • Chickpeas, rib, red sausage and blood pudding • Fruit		SPECIAL MENU FOR THE 50th ANNIVERSARY OF AUSOLAN		• Pinto beans with vegetables • Hake in sea style sauce with green peas • Liquid yogurt	

* **Nota aclaratoria:** Estos menús han sido revisados y aprobados por profesionales con formación en Nutrición Humana y Dietética. La calibración nutricional expresada aquí corresponde a las raciones servidas a niños de 6 a 9 años. En el comedor se sirven las cantidades acordes a niños menores y mayores, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades. El menú incluye agua y pan.

* **Explanatory note:** These menus have been revised and approved by professionals trained in Human Nutrition and Dietetics. The nutritional values expressed correspond to the portions served to children aged 6 to 9. In the dining-room, quantities are served depending on whether the children are younger or older, which therefore modifies the calibration of each age group, adapting to their needs. The menu includes water and bread.

****Nota aclaratoria:** No se tienen en cuenta las fiestas locales.
****Explanatory note:** Bank holidays are not taken into account.