

octubre / October

lunes / Monday



martes / Tuesday

1
Sopa de pollo con fideos
Filete de jamón con patatas
Yogur
Noodle soup
Pork loin with potatoes
Yogur

miércoles / Wednesday

2
Garbanzos con zanahoria
Empanadillas de atún con ensalada
Fruta
Lentils cream
Beef cheeks with vegetables
Fruit
Chickpeas stew with carrots
Tuna patties with salad
Fruit

jueves / Thursday

3
Puré de lentejas
Carrilleras estofadas
Fruta
Lentils cream
Beef cheeks with vegetables
Fruit

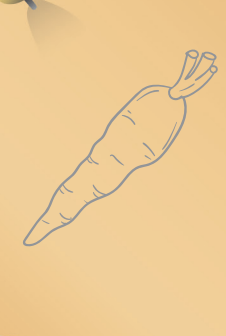
viernes / Friday

4
Arroz con tomate
Bacalao a la romana
Fruta
Rice with tomato sauce
Fried cod
Fruit

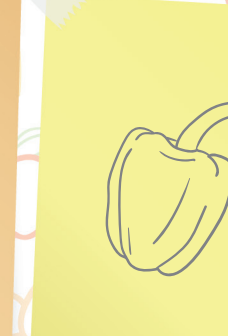
lunes / Monday



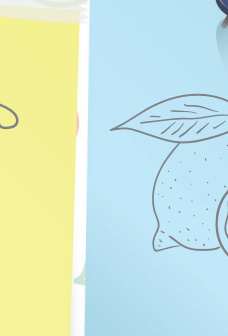
martes / Tuesday



miércoles / Wednesday



jueves / Thursday



viernes / Friday

1
No lectivo
No school

lunes / Monday

2
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Fruta
Lentils with vegetables
Spanish omelette
Fruit

martes / Tuesday

3
Espaguetis con atún y tomate
Merluza a la romana con ensalada
Fruta
Pasta with tuna and tomato sauce
Fried hake with salad
Fruit

miércoles / Wednesday

4
Patatas a la riojana
Pollo asado en salsa
Yogur
Spicy potatoes
Grilled chicken
Yogur

jueves / Thursday

5
Garbanzos con zanahoria
Filete de lomo con ensalada
Fruta
Chickpeas stew with carrots
Pork fillet with salad
Fruit

viernes / Friday

6
No lectivo
No school

7
Lentejas a la hortelana
Tortilla de chorizo
Yogur
Lentils with vegetables
Spanish omelette with chorizo
Yogur

8
Crema de calabacín
Pollo asado con ensalada
Fruta
Zucchini cream
Grilled chicken with salad
Fruit

9
Alubias blancas
Salmón al horno
Fruta
Noodle soup
Burger with potatoes
Fruit

10
Sopa de estrellas
Hamburguesa con patatas
Fruta
Bean stew
Grilled salmon
Fruit

11
Macarrones con chorizo
Merluza con ensalada
Helado
Macaroni with chorizo
Fried hake with salad
Ice cream

4
Crema de zanahoria
Muslo de pollo asado con ensalada
Fruta
Carrot cream
Grilled chicken with salad
Fruit

5
Patatas con costilla
Merluza a la romana con mayonesa
Fruta
Potatoes and ribs stew
Fried hake with mayonnaise
Fruit

6
Judías verdes con jamón
Albóndigas con patatas dado
Actimel
Green Beans Stew
Meatballs with potatoes
Actimel

7
Pasta a la carbonara
pescado fresco al horno con ensalada
Fruta
Pasta with carbonara sauce
Fresh fish with salad
Fruit

8
Lentejas a la castellana
Tortilla de atún
Fruta
Lentils with vegetables
Tuna omelette
Fruit

9
No lectivo
No school

10
Paella
Bacalao al horno con pimientos
Fruta
Rice with chicken and vegetables
Fried cod with vegetables
Fruit

11
Sopa de cocido
Cocido completo con berzas
Fruta
Chickpeas broth
Chickpeas stew with salad
Fruit

12
Alubias pintas estofadas
San Jacopo con patatas
Helado
Black beans stew
Escalope with ham and cheese with potatoes
Ice cream

13
Macarrones con chorizo y tomate
Estofado de ternera con patata dado
Fruta
Macaroni with chorizo
Veal stew with potatoes
Fruit

14
Crema de verduras
Ragout de pavo con patata dado
Fruta
Vegetables cream
Turkey in sauce with potatoes
Fruit

15
Garbanzos estofados
Revuelto de jamón york con ensalada
Fruta
Chickpeas stew
Scrambled eggs with ham and salad
Fruit

16
Arroz con costilla
Pechuga de pollo con ensalada
Yogur
Rib rice
Chicken breast with salad
Yogur

17
Alubias pintas estofadas
Pescado fresco al horno con ensalada
Fruta
Black beans stew
Fresh fish with salad
Fruit

18
Sopa de pollo con fideos
Pizza
Fruta
Noodle soup
Pizza
Fruit

11
Menestra de verduras
Tortilla de patata con ensalada
Fruta
Mixed vegetables
Spanish omelette with salad
Fruit

12
Sopa de pollo con fideos
Filete de jamón con patatas
Yogur
Noodle soup
Pork loin with potatoes
Yogur

13
Garbanzos con zanahoria
Empanadillas de atún con ensalada
Fruta
Chickpeas stew with carrots
Tuna patties with salad
Fruit

14
Puré de lentejas
Carrilleras estofadas
Fruta
Lentils cream
Beef cheeks with vegetables
Fruit

15
Arroz con tomate
Bacalao a la romana
Fruta
Rice with tomato sauce
Fried cod
Fruit

16
Crema de zanahoria
Muslo de pollo asado con ensalada
Fruta
Carrot cream
Grilled chicken with salad
Fruit

17
Patatas con costilla
Merluza a la romana con mayonesa
Fruta
Potatoes and ribs stew
Fried hake with mayonnaise
Fruit

18
Judías verdes con jamón
Albóndigas con patatas dado
Actimel
Green Beans Stew
Meatballs with potatoes
Actimel

19
Pasta a la carbonara
Pescado fresco al horno con ensalada
Fruta
Pasta with carbonara sauce
Fresh fish with salad
Fruit

20
Menú especial
Special menu

21
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Fruta
Lentils with vegetables
Spanish omelette
Fruit

22
Espaguetis con atún y tomate
Merluza a la romana con ensalada
Fruta
Pasta with tuna and tomato sauce
Fried hake with salad
Fruit

23
Patatas a la riojana
Pollo asado en salsa
Yogur
Spicy potatoes
Grilled chicken
Yogur

24
Garbanzos con zanahoria
Filete de lomo con ensalada
Fruta
Chickpeas stew with carrots
Pork fillet with salad
Fruit

25
Sopa de pollo con fideos
Hamburguesa de calamar con ensalada
Fruta
Noodle soup
Squid burger with salad
Fruit

18
Lentejas a la hortelana
Tortilla de chorizo
Yogur
Lentils with vegetables
Spanish omelette with chorizo
Yogur

19
Crema de calabacín
Pollo asado con ensalada
Fruta
Zucchini cream
Grilled chicken with salad
Fruit

20
Alubias blancas
Salmón al horno
Fruta
Bean stew
Grilled salmon
Fruit

21
Sopa de estrellas
Hamburguesa con patatas
Fruta
Noodle soup
Burger with potatoes
Fruit

22
Macarrones con chorizo
Merluza con ensalada
Helado
Macaroni with chorizo
Fried hake with salad
Ice cream

23
Vacaciones
Holidays

24
Vacaciones
Holidays

25
Vacaciones
Holidays

26
Vacaciones
Holidays

27
Vacaciones
Holidays

28
Crema de verduras
Revuelto de champiñones con ensalada
Fruta
Vegetables cream
Scrambled egg with mushrooms and salad
Fruit

29
Paella
Bacalao al horno con pimientos
Fruta
Rice with chicken and vegetables
Fried cod with vegetables
Fruit

30
No lectivo
No school

31
No lectivo
No school



25
Crema de verduras
Ragout de pavo con patata dado
Fruta
Vegetables cream
Turkey in sauce with potatoes
Fruit

26
Garbanzos estofados
Revuelto de jamón york con ensalada
Fruta
Chickpeas stew
Scrambled eggs with ham and salad
Fruit

27
Arroz con costilla
Pechuga de pollo con ensalada
Yogur
Rib rice
Chicken breast with salad
Yogur

28
Alubias pintas estofadas
Pescado fresco al horno con ensalada
Fruta
Black beans stew
Fresh fish with salad
Fruit

29
Sopa de pollo con fideos
Pizza
Fruta
Noodle soup
Pizza
Fruit

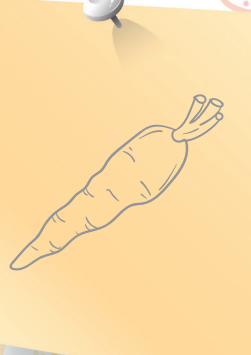
30
Vacaciones
Holidays

31
Vacaciones
Holidays

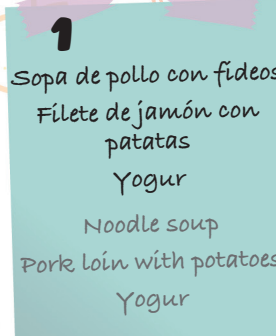


noviembre / November

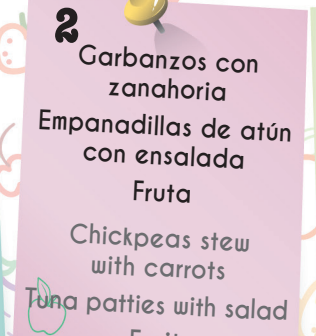
lunes / Monday



martes / Tuesday



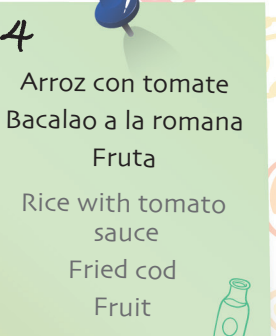
miércoles / Wednesday



jueves / Thursday



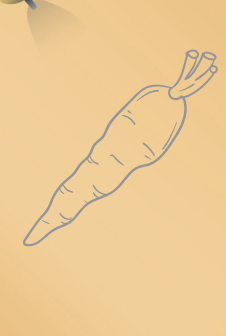
viernes / Friday



lunes / Monday



martes / Tuesday



miércoles / Wednesday



jueves / Thursday



viernes / Friday

1
No lectivo
No school

lunes / Monday

2
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Fruta
Lentils with vegetables
Spanish omelette
Fruit

martes / Tuesday

3
Espaguetis con atún y tomate
Merluza a la romana con ensalada
Fruta
Pasta with tuna and tomato sauce
Fried hake with salad
Fruit

miércoles / Wednesday

4
Patatas a la riojana
Pollo asado en salsa
Yogur
Spicy potatoes
Grilled chicken
Yogur

jueves / Thursday

5
Garbanzos con zanahoria
Filete de lomo con ensalada
Fruta
Chickpeas stew with carrots
Pork fillet with salad
Fruit

viernes / Friday

6
No lectivo
No school

7
Lentejas a la hortelana
Tortilla de chorizo
Yogur
Lentils with vegetables
Spanish omelette with chorizo
Yogur

8
Crema de calabacín
Pollo asado con ensalada
Fruta
Zucchini cream
Grilled chicken with salad
Fruit

9
Alubias blancas
Salmón al horno
Fruta
Noodle soup
Burger with potatoes
Fruit

10
Sopa de estrellas
Hamburguesa con patatas
Fruta
Bean stew
Grilled salmon
Fruit

11
Macarrones con chorizo
Merluza con ensalada
Helado
Macaroni with chorizo
Fried hake with salad
Ice cream

4
Crema de zanahoria
Muslo de pollo asado con ensalada
Fruta
Carrot cream
Grilled chicken with salad
Fruit

5
Patatas con costilla
Merluza a la romana con mayonesa
Fruta
Potatoes and ribs stew
Fried hake with mayonnaise
Fruit

6
Judías verdes con jamón
Albóndigas con patatas dado
Actimel
Green Beans Stew
Meatballs with potatoes
Actimel

7
Pasta a la carbonara
pescado fresco al horno con ensalada
Fruta
Pasta with carbonara sauce
Fresh fish with salad
Fruit

8
Lentejas a la castellana
Tortilla de atún
Fruta
Lentils with vegetables
Tuna omelette
Fruit

9
No lectivo
No school

10
Paella
Bacalao al horno con pimientos
Fruta
Rice with chicken and vegetables
Fried cod with vegetables
Fruit

11
Sopa de cocido
Cocido completo con berzas
Fruta
Chickpeas broth
Chickpeas stew with salad
Fruit

12
Alubias pintas estofadas
San Jacopo con patatas
Helado
Black beans stew
Escalope with ham and cheese with potatoes
Ice cream

13
Macarrones con chorizo y tomate
Estofado de ternera con patata dado
Fruta
Macaroni with chorizo
Veal stew with potatoes
Fruit

14
Crema de verduras
Ragout de pavo con patata dado
Fruta
Vegetables cream
Turkey in sauce with potatoes
Fruit

15
Garbanzos estofados
Revuelto de jamón york con ensalada
Fruta
Chickpeas stew
Scrambled eggs with ham and salad
Fruit

16
Arroz con costilla
Pechuga de pollo con ensalada
Yogur
Rib rice
Chicken breast with salad
Yogur

17
Alubias pintas estofadas
Pescado fresco al horno con ensalada
Fruta
Black beans stew
Fresh fish with salad
Fruit

18
Sopa de pollo con fideos
Pizza
Fruta
Noodle soup
Pizza
Fruit

11
Menestra de verduras
Tortilla de patata con ensalada
Fruta
Mixed vegetables
Spanish omelette with salad
Fruit

12
Sopa de pollo con fideos
Filete de jamón con patatas
Yogur
Noodle soup
Pork loin with potatoes
Yogur

13
Garbanzos con zanahoria
Empanadillas de atún con ensalada
Fruta
Chickpeas stew with carrots
Tuna patties with salad
Fruit

14
Puré de lentejas
Carrilleras estofadas
Fruta
Lentils cream
Beef cheeks with vegetables
Fruit

15
Arroz con tomate
Bacalao a la romana
Fruta
Rice with tomato sauce
Fried cod
Fruit

16
Crema de zanahoria
Muslo de pollo asado con ensalada
Fruta
Carrot cream
Grilled chicken with salad
Fruit

17
Patatas con costilla
Merluza a la romana con mayonesa
Fruta
Potatoes and ribs stew
Fried hake with mayonnaise
Fruit

18
Judías verdes con jamón
Albóndigas con patatas dado
Actimel
Green Beans Stew
Meatballs with potatoes
Actimel

19
Pasta a la carbonara
Pescado fresco al horno con ensalada
Fruta
Pasta with carbonara sauce
Fresh fish with salad
Fruit

20
Menú especial
Special menu

21
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Fruta
Lentils with vegetables
Spanish omelette
Fruit

22
Espaguetis con atún y tomate
Merluza a la romana con ensalada
Fruta
Pasta with tuna and tomato sauce
Fried hake with salad
Fruit

23
Patatas a la riojana
Pollo asado en salsa
Yogur
Spicy potatoes
Grilled chicken
Yogur

24
Garbanzos con zanahoria
Filete de lomo con ensalada
Fruta
Chickpeas stew with carrots
Pork fillet with salad
Fruit

25
Sopa de pollo con fideos
Hamburguesa de calamar con ensalada
Fruta
Noodle soup
Squid burger with salad
Fruit

18
Lentejas a la hortelana
Tortilla de chorizo
Yogur
Lentils with vegetables
Spanish omelette with chorizo
Yogur

19
Crema de calabacín
Pollo asado con ensalada
Fruta
Zucchini cream
Grilled chicken with salad
Fruit

20
Alubias blancas
Salmón al horno
Fruta
Bean stew
Grilled salmon
Fruit

21
Sopa de estrellas
Hamburguesa con patatas
Fruta
Noodle soup
Burger with potatoes
Fruit

22
Macarrones con chorizo
Merluza con ensalada
Helado
Macaroni with chorizo
Fried hake with salad
Ice cream

23
Vacaciones
Holidays

24
Vacaciones
Holidays

25
Vacaciones
Holidays

26
Vacaciones
Holidays

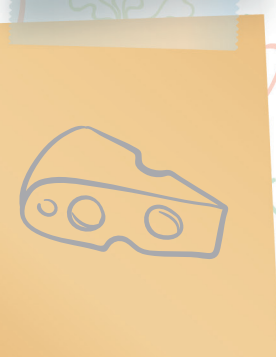
27
Vacaciones
Holidays

28
Crema de verduras
Revuelto de champiñones con ensalada
Fruta
Vegetables cream
Scrambled egg with mushrooms and salad
Fruit

29
Paella
Bacalao al horno con pimientos
Fruta
Rice with chicken and vegetables
Fried cod with vegetables
Fruit

30
No lectivo
No school

31
No lectivo
No school



25
Crema de verduras
Ragout de pavo con patata dado
Fruta
Vegetables cream
Turkey in sauce with potatoes
Fruit

26
Garbanzos estofados
Revuelto de jamón york con ensalada
Fruta
Chickpeas stew
Scrambled eggs with ham and salad
Fruit

27
Arroz con costilla
Pechuga de pollo con ensalada
Yogur
Rib rice
Chicken breast with salad
Yogur

28
Alubias pintas estofadas
Pescado fresco al horno con ensalada
Fruta
Black beans stew
Fresh fish with salad
Fruit

29
Sopa de pollo con fideos
Pizza
Fruta
Noodle soup
Pizza
Fruit

30
Vacaciones
Holidays

31
Vacaciones
Holidays



diciembre / December

lunes / Monday

2
Lentejas estofadas
Tortilla de patata
Fruta
Lentils with vegetables
Spanish omelette
Fruit

martes / Tuesday

3
Espaguetis con atún y tomate
Merluza a la romana con ensalada
Fruta
Pasta with tuna and tomato sauce
Fried hake with salad
Fruit

miércoles / Wednesday

4
Patatas a la riojana
Pollo asado en salsa
Yogur
Spicy potatoes
Grilled chicken
Yogur

jueves / Thursday

5
Garbanzos con zanahoria
Filete de lomo con ensalada
Fruta
Chickpeas stew with carrots
Pork fillet with salad
Fruit

viernes / Friday

6
No lectivo
No school

9
No lectivo
No school

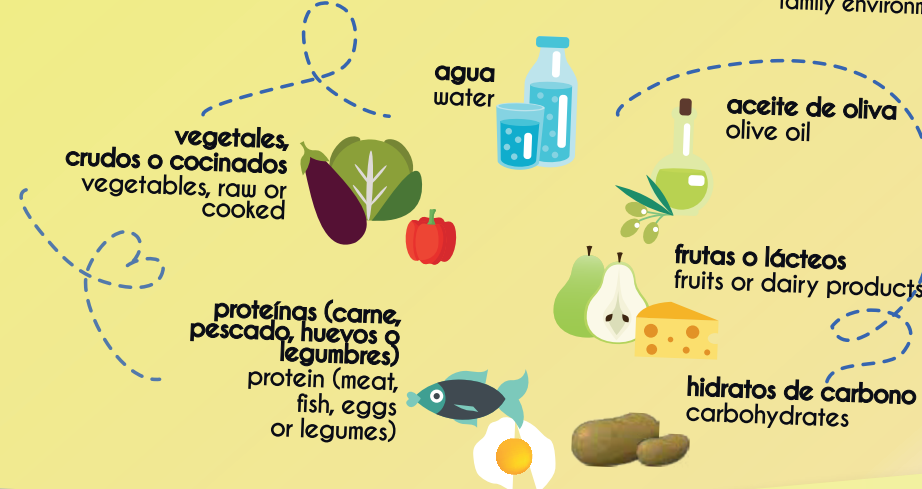
10
Paella
Bacalao al horno con pimientos
Fruta
Rice with chicken and vegetables
Fried cod with vegetables
Fruit

11
Sopa de cocido
Cocido completo con berzas
Fruta
Chickpeas broth
Chickpeas stew with salad
Fruit

12
Alubias pintas estofadas
San Jacopo con patatas
Helado
Black beans stew
Escalope with ham and cheese with potatoes
Ice

Completa con un adecuado menu de cena

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.



Complete with an adequate dinner menu

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.



1ER TRIMESTRE
2019 - 2020

ALIMENTAMOS EXPERENCIAS SALUDABLES
WE NURTURE HEALTHY EXPERIENCES

Comenzamos un nuevo curso escolar y desde Ausolan queremos darles la bienvenida agradeciendo la confianza que tanto el Colegio como las familias ponen en nosotros para prestar el servicio de restauración.

ALIMENTANDO Y MANTENIENDO ILUSIONES

Nuestros menús garantizan el aporte nutricional necesario en cada una de las fases educativas, considerando el perfil alimentario de cada comensal, diferenciando gramajes, texturas, y demás necesidades, de manera individualizada.

MENÚS EQUILIBRADOS, VARIADOS Y DE TEMPORADA

Certificada como Organización Saludable, en AUSOLAN apostamos por un menú equilibrado, saludable, rico en frutas y verduras de temporada, confeccionado por nuestro equipo de Nutricionistas, tomando como base la estrategia Naos.

NUESTROS MENÚS SON SEGUROS, SANOS, SALUDABLES, SOSTENIBLES Y... ¡SABROSOS!

Garantizando el aporte nutricional adecuado, nuestros menús fomentan el consumo de legumbres, verduras y frutas con el aporte de fibra y vitaminas necesario, reduciendo las materias grasas y azúcares, asegurando la ingesta de hierro y calcio que requiere la actividad diaria de los escolares.

¡Esperamos que disfruten con Ausolan de esta experiencia!

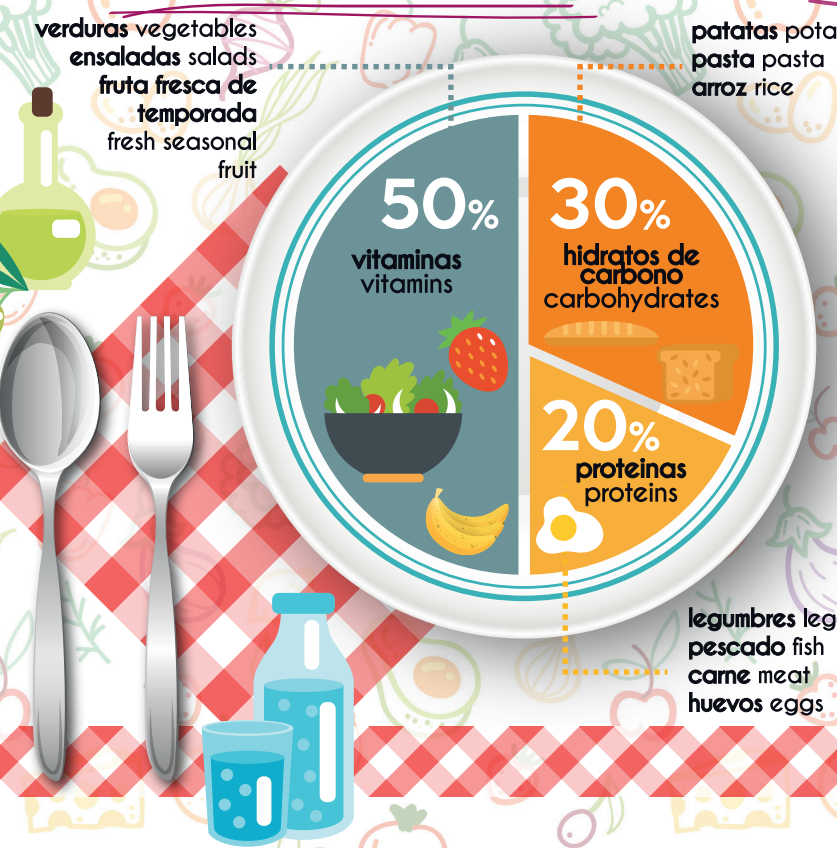


SI HEMOS COMIDO...	...PODEMOS CENAR
Cereales, legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales
Came	Pescado o huevo
Pescado	Came o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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



ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO FOODS WE SHOULD EAT EVERY DAY

- CEREALES (4-6 ra.)
- LÁCTEOS (2-4 ra.)
- FRUTA (3 ra.)
- VERDURAS (2 ra.)
- ACEITE DE OLIVA (3 ra.)
- AGUA (2-4 vasos/glasses)

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA FOOD WE SHOULD CONSUME EACH WEEK

- LEGUMBRES (4-6 ra.)
- FRUTOS SECOS (4-6 ra.)
- HUEVOS (3-4 ra.)
- PESCADO (3-4 ra.)
- CARNE (3-4 ra.)

1C-TC-G

www.ausolan.com

www.ausolan.com

