



ausolan

**ALIMENTAMOS
EXPERIENCIAS
SALUDABLES
WE NURTURE
HEALTHY
EXPERIENCES**

2º CUATRIMESTRE
CURSO 2020 - 2021

www.ausolan.com



lunes

KCal.658 HC.79 Lip.28 Prt.35

1
Sopa de pollo con fideos
Salchichas con puré de patata
Fruta de temporada

martes

KCal.749 HC.80 Lip.25 Prt.32

2
Guisantes con jamón
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga
Actimel

miércoles

KCal.782 HC.109 Lip.22 Prt.20

3
Descripción
Pure de calabacín
Pizza
Fruta de temporada

jueves

KCal.720 HC.97 Lip.25 Prt.28

4
Alubias pintas con arroz
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

viernes

KCal.656 HC.71 Lip.29 Prt.29

5
Macarrones con chorizo
Bacalao a la romana
Con ensalada
Fruta de temporada

KCal.702 HC.78 Lip.34 Prt.37

8
Lentejas estofadas
Tortilla francesa de atún
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

KCal.744 HC.111 Lip.28 Prt.25

9
Arroz con tomate
Merluza en salsa
Con guisantes
Fruta de temporada

KCal.699 HC.67 Lip.25 Prt.37

10
Sopa maravilla
Hamburguesa con
Patatas fritas
Yogur

KCal.704 HC.89 Lip.39 Prt.18

11
Garbanzos con zanahoria
Salmon al horno
Con ensalada
Fruta

KCal.764 HC.158 Lip.32 Prt.43

12
Jornada Gastronómica
Egipcia
Cous-cous con verduras
Pollo asado
Melocotón con canela

Kcal.682 HC.90 Lip.30 Prt.24

15
NO LECTIVO



16
NO LECTIVO



17
Crema de verdura
Tortilla de chorizo
Ensalada
Fruta de temporada

KCal.619 HC.70 Lip.16 Prt.31

18
Macarrones con tomate
Bacalao con pimientos
Yogur

KCal.678 HC.89 Lip.17 Prt.43

19
Sopa de fideos
Albóndigas en salsa
Patatas
Fruta de temporada

KCal.761 HC.109 Lip.28 Prt.26

22
Arroz con tomate
Lomo adobado plancha
Ensalada lechuga
Fruta de temporada

KCal.685 HC.93 Lip.13 Prt.48

23
Alubias pintas con zanahoria
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

KCal.682 HC.90 Lip.30 Prt.24

24
Menestra de verduras
San jacob
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

KCal.678 HC.89 Lip.17 Prt.43


25
Garbanzos estofados
Pescadilla a la romana
Mayonesa
Yogur

KCal.619 HC.70 Lip.16 Prt.31

26
Sopa de verdura
Pollo asado con patatas
Fruta de temporada

FEBRERO




ausolan



Este menú podrá sufrir modificaciones en caso necesario para adecuarse a la especial situación en la que nos encontramos.

FEBRUARY

Monday

KCal.658 HC.79 Lip.28 Prt.35

1
Chicken noodle soup
Sausages with mashed potatoe
Seasonal fruit

KCal.702 HC.78 Lip.34 Prt.37

8
Lentils with vegetables
Tuna omelette
With lettuce
Seasonal fruit

15
NOT SCHOOL



KCal.761 HC.109 Lip.28 Prt.26

22
Rice with tomato sauce
Pork loin with lettuce
Seasonal fruit

Tuesday

KCal.749 HC.80 Lip.25 Prt.32

2
Peas with ham stew
Fried hake
With lettuce
"Actimel"

KCal.744 HC.111 Lip.28 Prt.25

9
Rice with tomato sauce
Fried hake with lettuce
Seasonal fruit

16
NOT SCHOOL



KCal.685 HC.93 Lip.13 Prt.48

23
Pinto bean stew
Spanish omelette
With lettuce
Seasonal fruit

Wednesday

KCal.782 HC.109 Lip.22 Prt.20

3
Zucchini cream
Pizza
Seasonal fruit

KCal.699 HC.67 Lip.25 Prt.37

10
Chicken noodle soup
Burger with fries
Yoghurt

17
Vegetables cream
"Chorizo" omelette
With lettuce
Seasonal fruit

KCal.682 HC.90 Lip.30 Prt.24

24
Vegetables stew
Escalope with ham and cheese
With lettuce
Seasonal fruit

Thursday

KCal.720 HC.97 Lip.25 Prt.28

4
Pinto bean stew with rice
Scrambled egg with mushrooms
And lettuce
Seasonal fruit

KCal.704 HC.89 Lip.39 Prt.18

11
Chickpeas with carrot
Grilled salmon
With lettuce
Seasonal fruit

KCal.619 HC.70 Lip.16 Prt.31

18
Macaroni with tomato sauce
Fried cod with red pepper
Yoghurt

KCal.678 HC.89 Lip.17 Prt.43

25
Chickpea stew
Fried hake with mayonnaise
Yoghurt

Friday

KCal.656 HC.71 Lip.29 Prt.29

5
Macaroni with chorizo
Fried cod with salad
Seasonal fruit

KCal.764 HC.158 Lip.32 Prt.43

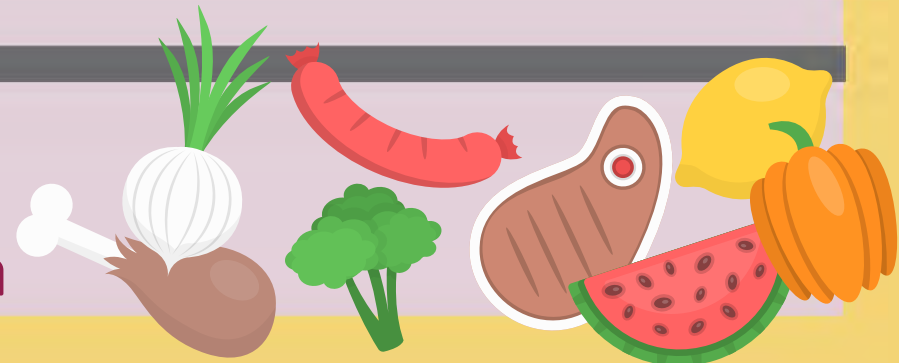
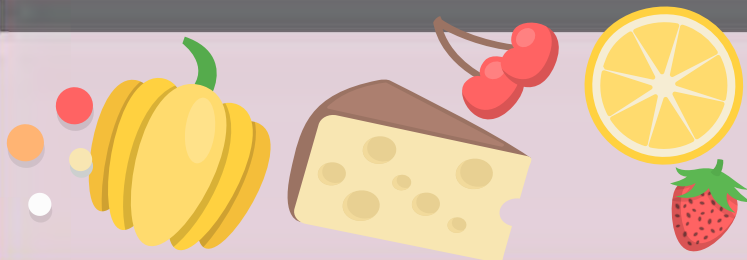
12
Egyptian gastronomic day
Cous-cous with vegetables
Chicken with vegetables
Peach with cinnamon

KCal.678 HC.89 Lip.17 Prt.43

19
Chicken noodle soup
Meatballs with fries
Seasonal fruit

KCal.619 HC.70 Lip.16 Prt.31

26
Vegetable soup
Roast chicken with potatoes
Seasonal fruit



lunes

KCal.715 HC.92 Lip.31 Prt.27

1
Pure de verdura
Revuelto de york
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

martes

KCal.706 HC.74 Lip.33 Prt.24

2
Fabada
Bacalao en salsa con
guisantes
Fruta de temporada

miércoles

KCal.834 HC.105 Lip.29 Prt.39

3
Espagueti con tomate y atún
Pechuga de pollo en salsa
con champiñones
Fruta de temporada

jueves

KCal.660 HC.87 Lip.19 Prt.36

4
Marmitaco
Ternera guisada
Actimel

viernes

KCal.698 HC.96 Lip.21 Prt.30

5
Sopa de cocido
Cocido de garbanzos
Fruta de temporada

KCal.772 HC.107 Lip.29 Prt.25

8
Lentejas estofada
Empanadillas y croquetas
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

KCal.702 HC.101 Lip.18 Prt.34

9
Paella
Pollo al limon
Fruta de temporada

KCal.711 HC.95 Lip.31 Prt.26

10
Garbanzos con espinacas
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga

KCal.667 HC.86 Lip.33 Prt.30

11
Pure de zanahoria
Albóndigas en salsa
Yogur

KCal.698 HC.96 Lip.21 Prt.30

12
Patatas con costilla
Filete de merluza al horno
con verduritas
Fruta de temporada

KCal.690 HC.79 Lip.28 Prt.35

15
Sopa de pollo con fideos
Salchichas con puré de
patata
Fruta de temporada

KCal.749 HC.80 Lip.25 Prt.32

16
Guisantes con jamón
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga
Actimel

KCal.683 HC.109 Lip.22 Prt.20

17
Pure de calabacin
Pizza
Fruta de temporada

KCal.735 HC.97 Lip.25 Prt.28

18
Alubias pintas con arroz
Revuelto de champiñón
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

KCal.788 HC.141 Lip.48 Prt.35

19
Macarrones con chorizo
Bacalao a la romana
Con ensalada
Fruta de temporada

KCal.702 HC.78 Lip.34 Prt.37

22
Lentejas estofadas
Tortilla francesa de atún
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

KCal.744 HC.111 Lip.28 Prt.25

23
Arroz con tomate
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada

KCal.699 HC.67 Lip.25 Prt.37

24
Garbanzos con zanahoria
Lomo adobado
Con ensalada
Fruta

KCal.704 HC.89 Lip.39 Prt.18

25
Sopa maravilla
Hamburguesa con
Patatas fritas
Yogur

26
VACACIONES

29
VACACIONES




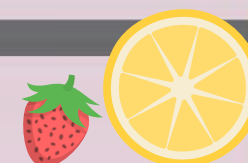
30
VACACIONES



31
VACACIONES




ausolan



MARZO

MARCH

Monday

KCal.715 HC.92 Lip.31 Prt.27

1
Creamed vegetables soup
Scrambled egg with ham
And lettuce
Seasonal fruit

KCal.772 HC.107 Lip.29 Prt.25

8
Lentils with vegetables
Fish nuggets
With lettuce
Seasonal fruit

KCal.690 HC.79 Lip.28 Prt.35

15
Chicken noodle soup
Sausages with mashed potatoe
Seasonal fruit

KCal.702 HC.78 Lip.34 Prt.37

22
Lentils with vegetables
Tuna omelette
With lettuce
Seasonal fruit

29
HOLIDAYS



Tuesday

KCal.706 HC.74 Lip.33 Prt.24

2
"Fabada" bean stew
Cod in green sauce with peas
Seasonal fruit

KCal.702 HC.101 Lip.18 Prt.34

9
"Paella"
Roast chicken with lemon
Seasonal fruit

KCal.749 HC.80 Lip.25 Prt.32

16
Peas with ham stew
Fried hake
With lettuce
"Actimel"

KCal.744 HC.111 Lip.28 Prt.25

23
Rice with tomato sauce
Fried hake with lettuce
Seasonal fruit

30
HOLIDAYS



Wednesday

KCal.834 HC.105 Lip.29 Prt.39

3
Cheesy pasta with tomato sauce
Roasted chicken in sauce with potatoes
Seasonal fruit

KCal.711 HC.95 Lip.31 Prt.26

10
Chickpeas with spinach
Tuna omelette
With lettuce
Seasonal fruit

KCal.683 HC.109 Lip.22 Prt.20

17
Zucchini cream
Pizza
Seasonal fruit

KCal.699 HC.67 Lip.25 Prt.37

24
Chickpea stew
Pork loin with potatoes
Seasonal fruit

31
HOLIDAYS



Thursday

KCal.660 HC.87 Lip.19 Prt.36

4
Stewed potatoes with tuna
Veal stew with vegetables
"Actimel"

KCal.667 HC.86 Lip.33 Prt.30

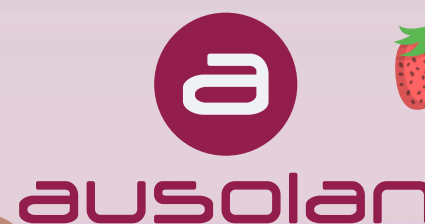
11
Creamed carrots
Meatballs with sauce
Actimel

KCal.735 HC.97 Lip.25 Prt.28

18
Pinto bean stew with rice
Scrambled egg with mushrooms
And lettuce
Seasonal fruit

KCal.704 HC.89 Lip.39 Prt.18

25
Noodle soup
Burguer with potatoes
Yoghurt



Friday

KCal.698 HC.96 Lip.21 Prt.30

5
Chickpeas broth
Chickpeas stew with salad
Seasonal fruit

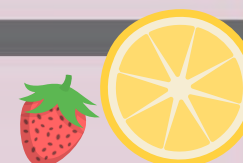
KCal.698 HC.96 Lip.21 Prt.30

12
Stewed potatoes with ribs
Baked hake fillet with lettuce
Seasonal fruit

KCal.788 HC.141 Lip.48 Prt.35

19
Macaroni with chorizo
Fried cod with salad
Seasonal fruit

26
HOLIDAYS



ES TIEMPO DE CUIDARSE ALIMENTA TUS DEFENSAS.

!!!!LAS VITAMINAS A, C y D TE AYUDAN!!!!

La alimentación saludable, descansar bien, evitar el estrés y hacer ejercicio físico son clave para fortalecer nuestras defensas.

Todo suma en la lucha contra el COVID-19 y está en nuestras manos mantener nuestro organismo bien fuerte.

La vitamina A tiene efecto **antioxidante**, contribuye a la formación y mantenimiento de la **piel** y las **mucosas** la encontramos en **carnes, pescados, huevos y productos lácteos**. La mejora de las mucosas contribuye a tener un mejor sistema inmune. Los carotenos presentes en las **frutas de color naranja y amarillo** y en la mayoría de **verduras de hoja verde** también se transforman en vitamina A dentro de nuestro organismo.

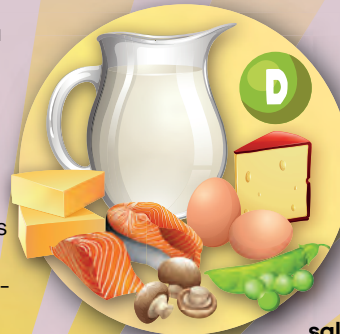
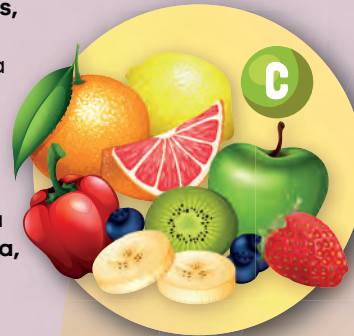
La vitamina C también tiene efecto **antioxidante**. La podemos encontrar en cítricos (**naranjas, mandarina, pomelo, limón**), pero también a las **fresas, papaya, berros, pimiento, kiwi, perejil, col, coliflor o coles de Bruselas**.

La vitamina D es esencial para la formación de los **huesos**, para los **dientes** y para que el cuerpo pueda **absorber el calcio** procedente de los alimentos que comemos. Además, **activa nuestras defensas**.

Hay 2 fuentes principales para obtener Vitamina D:

Tomar el sol unos minutos diariamente. El cuerpo fabrica vitamina D cuando exponemos nuestra piel al sol, aunque siempre se debe hacer prudentemente y de manera moderada, recomendamos 10 minutos al día.

Consumir alimentos ricos en esta vitamina, como por ejemplo los pescados grasos como el **salmón, la caballa y la sardina o la leche, los quesos o la yema de huevo**.



IT'S TIME TO TAKE CARE OF YOURSELF AND FORTIFY YOUR DEFENCES. VITAMINS A, C and D WILL HELP YOU!!!!

Healthy eating, good rest, avoiding stress and physical exercise are (the) key(s) to strengthening our defenses.

Everything adds up in the fight against COVID-19 and it is in our hands to keep our bodies strong.

Vitamin A has an **antioxidant** effect, it contributes to the formation and maintenance of the **skin** and **mucous** membranes. It is found in **meat, fish, eggs and dairy products**. The improvement of the mucous membranes contributes to a better immune system. The carotenenes present in **orange and yellow fruits** and in most **green leafy vegetables** are also transformed into vitamin A within our body.

Vitamin C also has an **antioxidant** effect. We can find it in citrus fruits (**oranges, tangerines, grapefruit, lemon**), but also in **strawberries, papaya, watercress, bell pepper, kiwi, parsley, cabbage, cauliflower or Brussels sprouts**.

Vitamin D is essential for the formation of **bones**, for teeth and for the body to **absorb calcium** from the food we eat. In addition, it **activates our defenses**.

There are 2 main sources for getting Vitamin D:

Sunbathe for a few minutes daily. The body makes vitamin D when we expose our skin to the sun, although it should always be done wisely and in a moderate way, we recommend 10 minutes a day.

Eat foods rich in this vitamin, such as fatty fish such as

salmon, mackerel and sardines, or milk, cheeses or egg yolk.

