

septiembre september

menús 1er trimestre · curso 2016-2017
1st trimester menus · 2016-2017 school year

lunes monday

martes tuesday

miércoles wednesday

jueves thursday

viernes friday

01

02

FIESTA

FIESTA

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

05

06

07

08

09

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

12 Cal. 686 H.C. 80 Lip. 28 Pt. 24

• Macarrones con tomate y queso
• Hamburguesa en salsa campesina
• Melocotón en almíbar

• Macaroni with tomato sauce and cheese
• Hamburger with vegetables
• Peach in syrup

13 Cal. 571 H.C. 56 Lip. 21 Pt. 36

• Lentejas con refrito
• Lomo adobado a la plancha con pimientos
• Yogur

• Fried sauce lentils
• Marinated tenderloin with red peppers
• Yogurt

14 Cal. 604 H.C. 74 Lip. 25 Pt. 17

• Crema de calabacín
• Tortilla de patata con lechuga
• Fruta

• Zucchini cream
• Spanish omelette with lettuce salad
• Fruit

15 Cal. 636 H.C. 52 Lip. 12 Pt. 25

• Garbanzos con verduras
• Merluza en salsa verde con guisantes
• Yogur

• Chickpeas with vegetables
• Hake in green sauce with green peas
• Yogurt

16 Cal. 809 H.C. 70 Lip. 37 Pt. 46

• Patatas gratinadas
• Pollo asado al limón con champis
• Fruta

• Grilled potatoes
• Roast chicken lemon with mushrooms
• Fruit

19 Cal. 511 H.C. 56 Lip. 18 Pt. 27

• Judías verdes salteadas
• Filete de cerdo empanado con pimientos rojos
• Fruta

• Green beans with vegetables
• Breaded pork steak with red peppers
• Fruit

20 Cal. 666 H.C. 69 Lip. 28 Pt. 26

• Alubias blancas con chorizo
• Croquetas y empanadillas con tomate en rodajas
• Actimel

• White beans with red sausage
• Tuna patties and croquettes with tomato slices
• Actimel

21 Cal. 507 H.C. 44 Lip. 19 Pt. 38

• Patatas en salsa verde
• Limanda a la romana con lechuga
• Fruta

• Potatoes in green sauce
• Roman style Dab with lettuce salad
• Fruit

22 Cal. 730 H.C. 74 Lip. 29 Pt. 43

• Arroz milanés
• Pechugas de pollo en salsa rubia
• Yogur

• Milanese style rice
• Chicken breast in vegetable sauce
• Yogurt

23 Cal. 794 H.C. 73 Lip. 39 Pt. 31

• Lentejas con puerro
• Albóndigas en salsa con patata dado
• Fruta

• Lentils with leeks
• Meatballs in vegetable sauce with potatoes
• Fruit

26 Cal. 825 H.C. 84 Lip. 44 Pt. 44

• Espaguetis con bacon
• Lomo fresco a la plancha con champis
• Fruta

• Spaghetti with bacon
• Breaded fresh loin with mushrooms
• Fruit

27 Cal. 593 H.C. 65 Lip. 13 Pt. 28

• Arroz con salchichas
• Bacalao al horno con piperrada
• Yogur

• Rice with sausages
• Baked cod with red peppers
• Yogurt

28 Cal. 589 H.C. 66 Lip. 21 Pt. 25

• Alubias pintas guisadas
• Tortilla de york con loncha de queso
• Fruta

• Stewed pinto beans
• York omelette with cheese
• Fruit

29 Cal. 817 H.C. 68 Lip. 30 Pt. 63

• Crema de zanahoria
• Carne guisada con verduritas
• Natillas de vainilla

• Carrot cream
• Stewed meat with vegetable sauce
• Vanilla custard

30 Cal. 778 H.C. 67 Lip. 34 Pt. 45

• Lentejas a la burgalesa
• Muslo de pollo asado con ensalada
• Fruta

• Burgalesa style lentils
• Roast chicken with salad
• Fruit

VALORES NUTRICIONALES:

Energía en Kcal. Colesterol en mg. Resto en g.

NUTRITIONAL VALUES IN:

Energy in Kcal. Cholesterol in mg. Rest in g.

COMPLEMENTAR EL MENU ESCOLAR



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

AUSOLAN opta por un menú equilibrado y variado que cubre el 35% de las calorías necesarias a lo largo del día. Esta comida ha de ser complementada en el seno familiar, ya que la educación alimentaria, así como en otras tareas educativas, es preciso el esfuerzo del medio familiar. En este trimestre nos vamos a centrar en las cenas y para ello, nuestra empresa presenta las siguientes recomendaciones para las cenas con el objetivo de complementar nutricionalmente el menú escolar:

- La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
- La composición del menú de la cena debe ser similar a la del menú del mediodía.
- No debe ser muy copiosa. Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopa o ensaladas y como complemento, carnes, huevos y pescados. Como postre: fruta y lácteos. Se acompañará la cena con pan y agua.
- Se recomienda abstenerse de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha al horno, cocidos o al vapor.
- Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, una cena completa pero ligera, favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

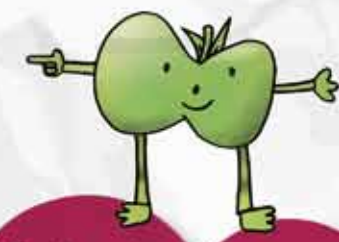
Comida	Cena
AUSOLAN	AUSOLAN
<i>1ª plato</i>	<i>1ª plato</i>
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
<i>2ª plato</i>	<i>2ª plato</i>
Carné	Pescado o huevo
Pescado	Carné o huevo
Huevo	Carné o pescado
<i>guarnición</i>	<i>guarnición</i>
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
<i>postres</i>	<i>postres</i>
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados

FIN DE SEMANA

AUSOLAN Igmo aporta las siguientes recomendaciones de consumo para facilitar a las familias la adecuación del menú del fin de semana, de cara a complementar el aporte de alimentos fundamental para el desarrollo y crecimiento de los más pequeños.

ALIMENTOS	RECOMENDACIONES
Arroz, cereales, pasta y patatas	2-3 raciones / día
Pan	2-4 raciones / día
Fruta	≥ 2-3 raciones / día ≥ 5 raciones/día
Verduras y hortalizas	> 2-3 raciones / día
Lácteos	2-4 raciones / día
Legumbres	2-3 raciones / semana
Pescado	≥ 4 raciones / semana
Carnes	3-4 raciones / semana
Huevos	3 raciones / semana

Fuente: Fundación Española de la Nutrición (FEN)



En Ausolan Alimentamos un futuro sostenible

www.ausolan.com

COMPLEMENTING THE SCHOOL MENU



DINNER RECOMMENDATIONS

AUSOLAN recommends a balanced, varied dinner menu covering 35% of the day's required calorie intake. This meal should be eaten with the family, because food education, just like education in other areas, requires effort in the family environment. This quarter we will concentrate on dinners. Our company therefore makes the following recommendations with a view to completing the nutritional requirements of the school menu:

- What you serve for dinner should be decided depending on the other meals of the day.
- Composition of the dinner menu must be similar to that of the lunch menu.
- The portions should not be too big. Recommended dinner dishes are purées, soups and salads accompanied by meat, egg or fish. For dessert: fruit and milk puddings. Dinner should be served with bread and water.
- We recommend that you avoid high-calorie culinary preparations (fried convenience foods, greasy stews, etc.) and that you choose cooking methods that don't add a great deal of fat to the meal, such as grilling, baking, boiling or steaming.
- It is preferable not to eat too late so that children will sleep well. A well-rounded but light meal favours restful sleep and contributes to the appropriate energy intake.

Lunch	Dinner
AUSOLAN	AUSOLAN
<i>Starters</i>	<i>Starters</i>
Pasta, rice, pulses	Vegetables with potato, vegetable purée, salad
Vegetables	Soup, pasta, rice or potato salad
<i>Main</i>	<i>Main</i>
Meat	Fish or egg
Fish	Meat or egg
Egg	Meat or fish
<i>Accompaniment</i>	<i>Accompaniment</i>
Vegetables	Fresh or boiled vegetables, potatoes
Potato	Fresh or boiled vegetables
<i>Dessert</i>	<i>Dessert</i>
Yoghurt or similar	Fruit
Fruit	Yoghurt or similar

WEEKEND

AUSOLAN provides the following intake recommendations to help families adapt the weekend menu and complement the essential food intake required to ensure development and growth in young children.

FOOD	RECOMMENDATIONS
Rice, cereal, pasta and potatoes	2-3 portions / day
Bread	2-4 portions / day
Fruit	≥ 2-3 portions / day ≥ 5 portions/day
Vegetables	> 2-3 portions / day
Milk products	2-4 portions / day
Pulses	2-3 portions / week
Fish	≥ 4 portions / week
Meat	3-4 portions / week
Eggs	3 portions / week

Source: Spanish Nutrition Foundation (FEN)



ausolan
igmo



alimentando un futuro sostenible

nurturing a sustainable future



SEPTIEMBRE
SEPTEMBER

1 trimestre
trimester
2016/2017

Central

BURGOS 09007

Crta. Madrid-Irún, km 244

Complejo Gala

Naves 313-316

Tel.: 947 47 14 30

Delegación

VALLADOLID 47012

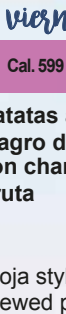
C/ Propano nº 12 bajo

Polígono Industrial

San Cristobal

Tel.: 983 47 36 66

A photograph of several walnuts, some whole and some cracked open to show the kernels, with a few green leaves in the background.



viernes friday

7 Cal. 599 H.C.66 Lip. 23 Pt. 26

Patatas a la riojana
Magro de cerdo al ajillo
con champis
Fruta

Rioja style potatoes
 Stewed pork with mushrooms
 Fruit

4 Cal. 580 H.C.41 Lip. 12 Pt. 26

Alubias blancas
estofadas
Bacalao en salsa roja
con pimientos
Fruta

White beans with vegetables
 Cod in red sauce with peppers
 Fruit

21 Cal. 777 H.C.84 Lip. 33 Pt. 27

Alubias pintas con
costillas
Tortilla de patata con
lechuga
Fruta

Pinto Beans and rib
 Spanish omelette with salad
 Fruit

28 Cal. 603 H.C.74 Lip. 17 Pt. 32

Garbanzos vegetales
Redondo de pavo en
salsa con patata dado
Fruta

Chickpeas with vegetables
 Turkey roast in vegetable sauce with potatoes
 Fruit



Thames Friday

Las gratinadas za al horno con rada	1.590	H.C.67	Lip. 14	Pt. 21
d potatoes d hake wit red ers				
Las pintas con o la de patata con nesa	1.747	H.C.84	Lip. 26	Pt. 31
sauce pinto beans sh omelette with nnaise				
Las blancas das ope de pollo con ga	1.794	H.C.74	Lip. 26	Pt. 57
beans with ables led chicken filet with e salad				
Las a la burgalesa a al horno con a panadera	1.672	H.C.72	Lip. 23	Pt. 39
alesa style lentils flounder with oes				

VACACIONES

NOT SCHOOL

	viernes Friday
2	Cal. 734 H.C. 91 Lip. 28 Pt. 18
Alubias blancas vegetales San marinos con lechuga Fruta	
White beans with vegetables Breaded fish with lettuce salad Fruit	
9	Cal. 506 H.C. 56 Lip. 16 Pt. 32
Sopa de estrellas Pollo al horno con patata panadera Fruta	
Noodle soup Roast chicken with potatoes Fruit	
6	Cal. 584 H.C. 60 Lip. 79 Pt. 32
Alubias pintas con refrito Redondo de pavo con puré de patata Fruta	
Fried sauce pinto beans Turkey roast with mashed potatoes Fruit	
3	
VACACIONES	
	NOT SCHOOL
0	
VACACIONES	
	NOT SCHOOL

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