



SEPTIEMBRE SEPTEMBER

menús 1er trimestre · curso 2017-2018 1st trimester menus · 2017-2018 school year

Lunes Monday Martes Tuesday Miércoles Wednesday Jueves Thursday Viernes Friday

01

VACACIONES

HOLIDAYS



04 05 06 07 08

VACACIONES VACACIONES VACACIONES VACACIONES VACACIONES

HOLIDAYS HOLIDAYS HOLIDAYS HOLIDAYS HOLIDAYS

11 Cal. 767 Prot.21 Lip.38 H.C.83 12 Cal. 707 Prot.35 Lip.28 H.C.71 13 Cal. 534 Prot.31 Lip.22 H.C.44 14 Cal. 622 Prot.23 Lip.30 H.C.62 15 Cal. 614 Prot.31 Lip.19 H.C.70

- | | | | | |
|---|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Arroz blanco con tomate Albóndigas a la jardinera Melocotón en almíbar | <ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Filete de perrito con champis Yogur | <ul style="list-style-type: none"> Crema de zanahorias Pollo guisado con juliana de pimientos Fruta | <ul style="list-style-type: none"> Patatas a la riojana Tortilla de queso con ensalada Bio líquido | <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas con chorizo Merluza a la romana con tomate en rodajas Fruta |
| <ul style="list-style-type: none"> White rice with tomato sauce Meatballs in vegetables sauce Peach in syrup | <ul style="list-style-type: none"> Lentils with vegetables Breaded hake and lettuce salad Yogurt | <ul style="list-style-type: none"> Carrot cream Stewed chicken with peppers Fruit | <ul style="list-style-type: none"> Rioja style potatoes Zucchini omelette with salad Bio | <ul style="list-style-type: none"> White beans with red sausage Roman style dab with salad Fruit |

18 Cal. 546 Prot.26 Lip.20 H.C.61 19 Cal. 613 Prot.21 Lip.21 H.C.74 20 Cal. 483 Prot.27 Lip.16 H.C.55 21 Cal. 801 Prot.26 Lip.28 H.C.102 22 Cal. 736 Prot.24 Lip.35 H.C.78

- | | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Menestra de verduras Lomo adobado empanado con patatas fritas Fruta | <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos estofados Bacalao en salsa de tomate Fruta | <ul style="list-style-type: none"> Sopa de lluvia Escalope a la milanesa con pimientos Fruta | <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verduras Empanadillas y croquetas ensalada Yogur natural | <ul style="list-style-type: none"> Macarrones napolitana Hamburguesa a la plancha con champis Fruta |
| <ul style="list-style-type: none"> Mixed vegetables Breaded marinate loin with chips Fruit | <ul style="list-style-type: none"> Chickpeas with vegetables Cod in tomato sauce Fruit | <ul style="list-style-type: none"> Noodle soup Lean pork stew with vegetables Fruit | <ul style="list-style-type: none"> Lentils with vegetables Tuna patties and croquettes with lettuce salad Yogurt | <ul style="list-style-type: none"> Napolitana style macaroni Hamburger with mushrooms Fruit |

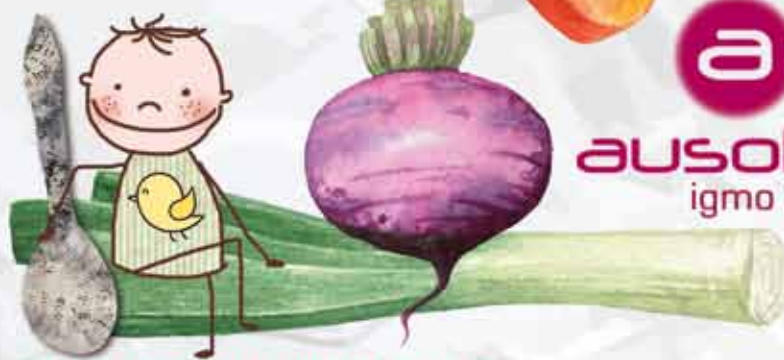
25 Cal. 553 Prot.18 Lip.24 H.C.61 26 Cal. 674 Prot.37 Lip.27 H.C.68 27 Cal. 577 Prot.36 Lip.18 H.C.54 28 Cal. 797 Prot.27 Lip.38 H.C.85 29 Cal. 607 Prot.36 Lip.17 H.C.69

- | | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Patatas guisadas Tortilla de jamón con tomate en rodajas Fruta | <ul style="list-style-type: none"> Puré de la huerta Pollo asado con lechuga Natillas | <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos con zanahorias Magro de cerdo en salsa de tomate Fruta | <ul style="list-style-type: none"> Arroz con salchichas Albóndigas en salsa de verduras Yogur | <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas vegetales Limanda a la andaluza con pimientos Fruta |
| <ul style="list-style-type: none"> Stewed potatoes Ham omelette with tomato slices Fruit | <ul style="list-style-type: none"> Vegetable cream Roast chicken with salad Custard | <ul style="list-style-type: none"> Chickpeas with vegetables Lean pork in tomato sauce Fruit | <ul style="list-style-type: none"> Rice and sausages Meatballs in vegetables sauce Yogurt | <ul style="list-style-type: none"> White beans with vegetables Andalusian style dab with red peppers Fruit |

VALORES NUTRICIONALES: Energía en Kcal. Resto en g.

NUTRITIONAL VALUES IN: Energy in Kcal. Rest in g.

COMPLEMENTAR EL MENU ESCOLAR



COMPLEMENTING THE SCHOOL MENU

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 AUSOLAN		Cena
1º platos		
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada	
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata	
2º platos		
Carne	Pescado o huevo	
Pescado	Carne o huevo	
Huevo	Carne o pescado	
guarnición		
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata	
Patata	Verdura fresca o verdura cocida	
postres		
Yogur o derivados	Fruta	
Fruta	Yogur o derivados	

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

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

At Ausolan we nurture a sustainable future

www.ausolan.com

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
Vegetables	> 2-3 portions / day 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)

septiembre september 1. trimestre trimester 2017 - 2018



alimentando un futuro sostenible nurturing a sustainable future



Central

BURGOS 09007 Crta. Madrid-Irún, km 24 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

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

