

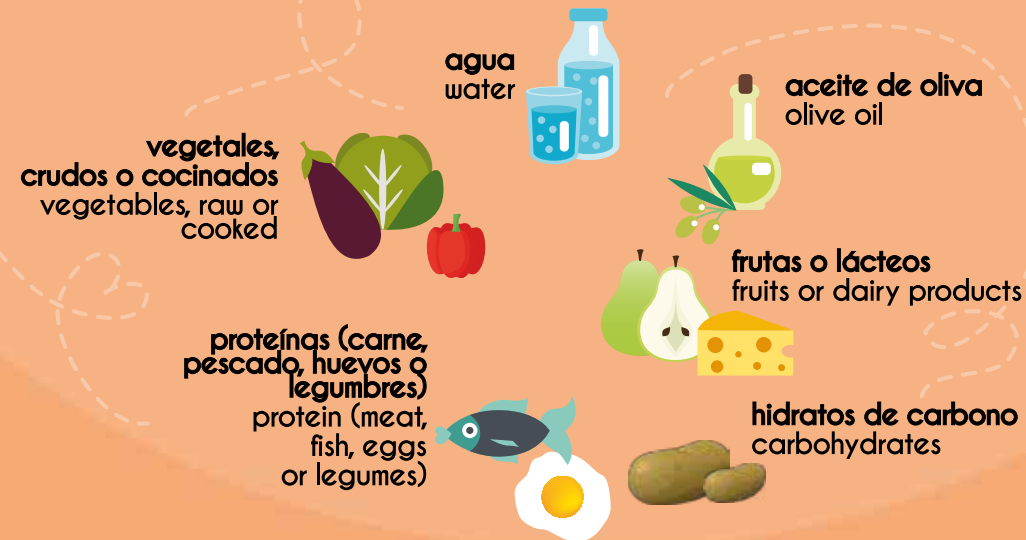
Completa con un adecuado menu de cena



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.

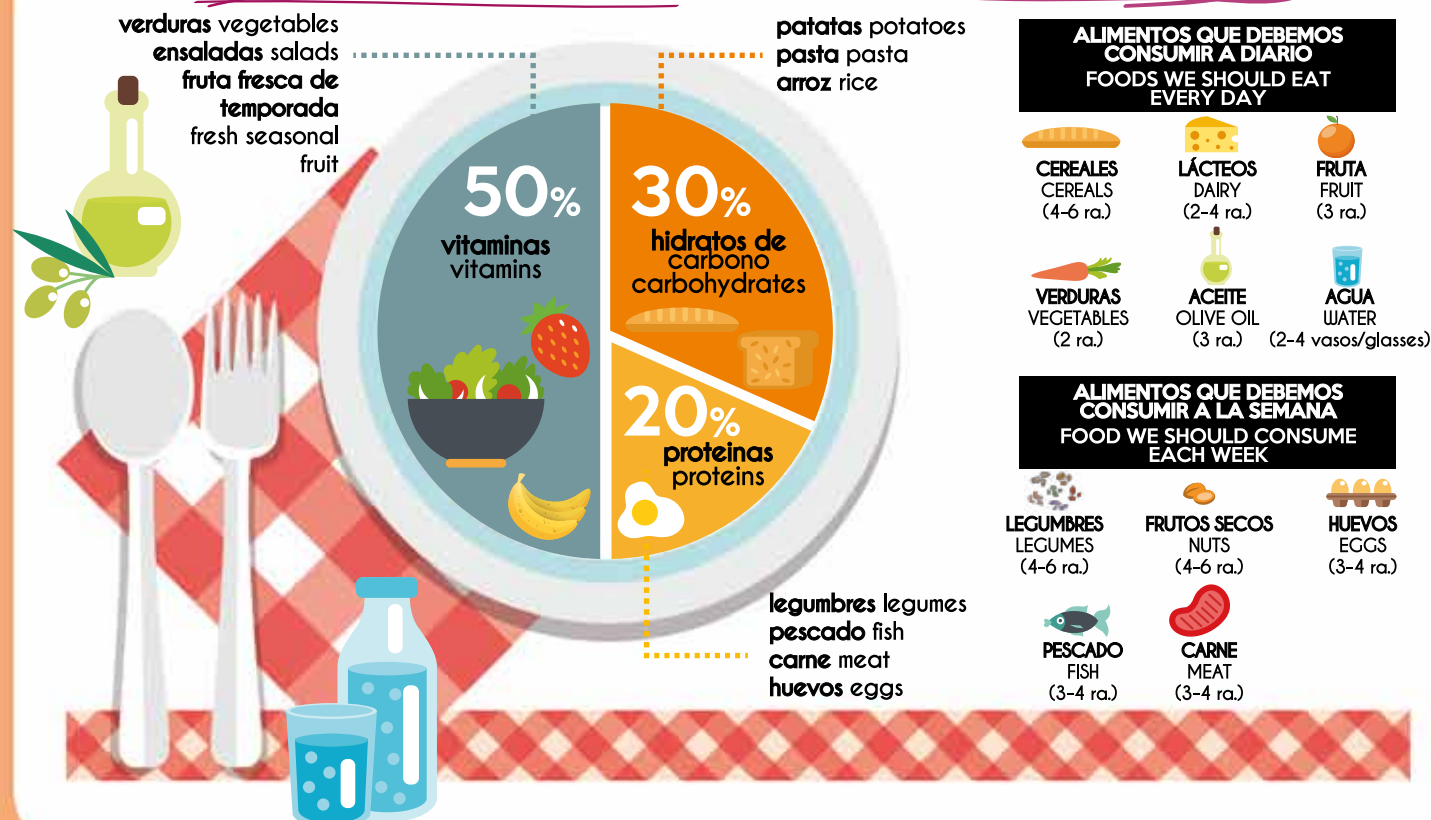


SI HEMOS COMIDO...	...PODEMOS CENAR
Cereales, legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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.

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

3

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 Cristobal
Tel.: 983 47 36 66

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

50
1969 - 2019
ausolan





enero january

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year



lunes monday	martes tuesday	miércoles wednesday	jueves thursday	viernes friday
	01	02	03	04
07	08	09	10	11
	- Arroz con salchichas - Lomo adobado con pimientos rojos - Melocotón en almíbar	- Alubias pintas con verduras - San jacobó con ensalada - Fruta	- Crema de verduras - Pollo asado con patatas - Fruta	- Lentejas con zanahorias - Bacalao en salsa roja - Yogur
	- Rice and sausage - Marinated tenderloin with red peppers - Peach in syrup	- Pinto beans with vegetables - Ham cordon bleu with salad - Fruit	- Vegetable cream - Roast chicken lemon with potatoes - Fruit	- Lentils with carrots - Cod in red sauce - Yoghurt
14	15	16	17	18
- Judías verdes con patatas - Filete empanado con pimientos - Fruta	- Alubias blancas con puerros - Tortilla de patata con ensalada - Yogur	- Macarrones con tomate - Pechuga de pollo en salsa con champiñones - Fruta	- Cocido completo - Garbanzos, costilla, chorizo y morcilla - Yogur	- Patatas a la riojana - Abadejo en salsa marinera - Fruta
- Green beans with potatoes - Breaded pork filet with peppers - Fruit	- White beans with leeks - Spanish omelette with salad - Yoghurt	- Macaroni with tomato - Chicken breast in sauce with mushrooms - Fruit	- Stew broth - Chickpeas, rib, red sausage and blood pudding - Yoghurt	- 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 - Yogur	- Lentejas a la castellana - Empanadillas de bonito con ensalada - Fruta	- Caracolillos con tomate - Pechuga de pollo empanada con ensalada - Fruta	- Alubias pintas estofadas - Filete ruso con verduras - Yogur
- Mixed vegetables - Baked saxony loin with mushrooms - Fruit	- White rice with tomato sauce - Roman style dab with mayonnaise - Yoghurt	- Castilian style lentils - Pasta paties with salad - Fruit	- Pasta with tomato - Chicken breaded with salad - Fruit	- Pinto beans with vegetables - Hamburguer with vegetables - Yoghurt
28	29	30	31	
- Espaguetis con tomate - Albóndigas a la campesina - Fruta	- Garbanzos estofados - Tortilla de patata con ensalada - Fruta	- Arroz blanco con tomate - Abadejo en salsa marinera - Yogur	- Crema de calabacín - Pollo guisado con verduritas - Fruta	
- Spaghetti with tomato - Meatballs in vegetables sauce - Fruit	- Chickpeas with vegetables - Spanish omelette with salad - Fruit	- White rice with tomato sauce - Haddock in seafood sauce - Yoghurt	- Zucchini cream - Stewed chicken with vegetables - Fruit	



* **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.

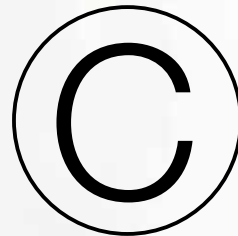


febrero february

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year



lunes monday	martes tuesday	miércoles wednesday	jueves thursday	viernes friday
				01
				Cal. 614 Pt.44 Lip.15 H.C.72
				- Lentejas estofadas - Bacalao en salsa verde con guisantes - Yogur
				- Lentils with vegetables - Cod in green sauce with green peas - Yoghurt
04	05	06	07	08
- Arroz a la milanesa - Estofado de ternera con patata dado - Fruta	- Alubias pintas guisadas - Merluza en salsa de tomate - Yogur	- Crema de zanahorias - Pollo asado al limón - Fruta	- Macarrones con bacon - Limanda rebozada con mahonesa - Yogur	- Garbanzos con berza - Tortilla de chorizo con ensalada - Fruta
- Milanese style rice - Stewed beef with potatoes - Fruit	- Pinto beans with vegetables - Hake in tomato sauce - Yoghurt	- Carrot cream - Roast chicken lemon - Fruit	- Macaroni with bacon - Roman style dab with mayonnaise - Yoghurt	- Chickpeas and cabbage - Red sausage omelette with salad - Fruit
11	12	13	14	15
- Judías verdes salteadas - Filete ruso con champiñones - Yogur	- Lentejas a la castellana - Tortilla de calabacín con ensalada - Fruta	- Caracolillos con tomate - Supremas de merluza en salsa verde - Fruta	- Crema de calabaza - Pechuga de pollo empanada con ensalada - Yogur	- Alubias pintas estofadas - Salchichas en salsa de tomate - Fruta
- Green beans with potatoes - Hamburguer with mushrooms - Yoghurt	- Castilian style lentils - Zucchini omelette with salad - Fruit	- Pasta with tomato - Hake in green sauce - Fruit	- Pumpkin cream - Chicken breaded with salad - Yoghurt	- Pinto beans with vegetables - Sausages in tomato sauce - Fruit
18	19	20	21	22
- Macarrones con tomate - Albóndigas a la jardinera - Fruta	- Alubias blancas con zanahorias - Pechuga de pavo al ajillo con ensalada - Fruta	- Patatas guisadas - Merluza en salsa roja con pimientos - Yogur	- Lentejas a la burgalesa - Tortilla de patata con tomate - Fruta	- Crema de verduras - Pollo asado al limón con chips - Yogur
- Macaroni with tomato - Meatballs in vegetables sauce - Fruit	- White beans with carrots - Garlic turkey breast with salad - Fruit	- Stewed potatoes - Hake in red sauce with peppers - Yoghurt	- Lentils with black pudding - Spanish omelette with tomato sauce - Fruit	- Vegetable cream - Roast chicken lemon with chips - Yoghurt
25	26	27	28	
- Menestra de verduras - Escalope a la milanesa con pimientos - Fruta	- Arroz blanco con tomate - Bacalao en salsa verde con guisantes - Yogur	- Garbanzos estofados - Filete ruso en salsa de verduras - Fruta	- Patatas a la riojana - San marinos con ensalada - Yogur	
- Mixed vegetables - Breaded pork filet and peppers - Fruit	- White rice with tomato sauce - Cod in green sauce with green peas - Yoghurt	- Chickpeas with vegetables - Hamburguer in vegetable sauce - Fruit	- Rioja style potatoes - Hake cordon bleu and salad - Yoghurt	



* **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.



marzo march

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year



lunes monday	martes tuesday	miércoles wednesday	jueves thursday	viernes friday
				01
				Cal. 549 Pt.32 Lip.15 H.C.68
				- Lentejas estofadas - Lomo sajonia con pimientos tricolor - Fruta
				- Lentils with vegetables - Baked saxony loin with tricolor peppers - Fruit
04	05	06	07	08
FIESTA	FIESTA	- Macarrones con tomate - Tortilla de calabacín con ensalada - Yogur	- Crema de calabaza - Estofado de ternera con patata dado - Fruta	- Alubias pintas guisadas - Supremas de merluza en salsa verde - Yogur
NOT SCHOOL	NOT SCHOOL	- Macaroni with tomato - Zucchini omelette with salad - Yoghurt	- Pumpkin cream - Stewed beef with potatoes - Fruit	- Pinto beans with vegetables - Hake in green sauce - Yoghurt
11	12	13	14	15
- Sopa de fideos - Albóndigas a la campesina - Fruta	- Lentejas con zanahorias - Lomo adobado al ajillo con ensalada - Yogur	- Judías verdes con patatas - Salchichas con tomate - Fruta	- Garbanzos con berza - Pechuga de pollo a la naranja - Yogur	- Arroz blanco con tomate - Limanda rebozada con mahonesa - Fruta
- Noodle soup - Meatballs in vegetables sauce - Fruit	- Lentils with carrots - Garlic marinated tenderloin with salad - Yoghurt	- Green beans with potatoes - Sausages with tomato - Fruit	- Chickpeas and cabbage - Chicken breast in orange sauce - Yoghurt	- White rice with tomato sauce - Roman style dab with mayonnaise - Fruit
18	19	20	21	22
- Macarrones con tomate - Pollo guisado con verduritas - Fruta	- Alubias blancas con puerros - Tortilla de atún con ensalada - Fruta	- Crema de zanahorias - Chuleta a la riojana con pimientos - Yogur	- Patatas guisadas - San jacobó con ensalada - Fruta	- Lentejas a la castellana - Abadejo en salsa roja - Yogur
- Macaroni with tomato - Stewed chicken with vegetables - Fruit	- White beans with leeks - Rioja style chop with salad - Fruit	- Carrot cream - Rioja style chop with peppers - Yoghurt	- Stewed potatoes - Ham cordon bleu with salad - Fruit	- Castilian style lentils - Haddock in red sauce - Yoghurt
25	26	27	28	29
- Menestra de verduras - Tortilla de patata con ensalada - Yogur	- Arroz a la milanesa - Bacalao en salsa de tomate - Fruta	- Cocido completo - Garbanzos, costilla, chorizo y morcilla - Fruta	- Espaguetis con tomate - Chuleta sajonia con ensalada - Fruta	- Alubias pintas con verduras - Merluza en salsa marinera con guisantes - Yogur
- Mixed vegetables - Spanish omelette with salad - Yoghurt	- Milanese style rice - Cod in tomato sauce - Fruit	- Stew broth - Chickpeas, rib, red sausage and blood pudding - Fruit	- Spaghetti with tomato - Saxony chop with salad - Fruit	- Pinto beans with vegetables - Hake in sea style sauce with green peas - Yoghurt

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