



MARCA TIERRA DE SABOR + SABOR SALUDABLE

El pasado marzo Ausolan consiguió la acreditación Tierra de Sabor+Sabor Saludable en sus menús. Con este sello lo que se pretende es fomentar una alimentación de calidad a la par de saludable en nuestros pequeños y al mismo tiempo favorecer el consumo de productos de cercanía y kilómetro cero. Ausolan se compromete en que al menos, el 70% de la composición de cada plato son de origen de Castilla y León reconocidos bajo la marca Tierra de Sabor. En estas jornadas también se les mostrarán las propiedades saludables que tiene cada plato a consumir ese día con el objetivo de educar en nutrición saludable.



BRAND EARTH OF FLAVOR + HEALTHY FLAVOR

Last March Ausolan obtained the Tierra de Sabor+Sabor Saludable accreditation for its menus. The aim of this seal is to promote a quality diet that is both healthy for our children and at the same time encourage the consumption of local products and zero kilometre. Ausolan is committed that at least 70% of the composition of each dish are of Castilla y León origin recognized under the brand Tierra de Sabor. In these days they will also be shown the healthy properties of each dish to consume that day with the aim of educating in healthy nutrition.

Convenio celíacos Burgos

En el pasado agosto hemos firmado un convenio de colaboración con Celiacos Burgos con el objetivo común de conseguir la máxima accesibilidad y total integración de las personas celiacas a nuestros comedores, ya sean de ámbito escolar, empresarial, campamentos, residencias y hospitales.

Convenio celíacos Burgos

Last August Ausolan signed a collaboration agreement with Celiacos Burgos with the common goal of achieving maximum accessibility and full integration of celiac people to the canteens managed by the company, whether school, business, camps, residences and hospitals.



Proyecto educativo

Ausolan consciente de la parte educativa que lleva a cabo en los comedores escolares, ha puesto en marcha un proyecto educativo.

El objetivo es que los niños descubran las manifestaciones culturales de diferentes pueblos, educando en la creación de un futuro sostenible.

El hilo conductor de nuestro proyecto educativo este año es Julio Verne:

CREAMOS UN
FUTURO MEJOR

Educational project

Ausolan, aware of the educational part it carries out in school canteens, carries out an educational project.

The aim is for children to discover the cultural manifestations of different peoples, educating in the creation of a sustainable future.

The focus of our educational project this year is Julio Verne:

WE CREATE A
BETTER FUTURE



MENÚ DE CENA

Completa con un adecuado
menú de cena



DINNER MENU

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/madres e hijos/hijas 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.



agua
water



vegetales,
crudos o cocinados
vegetables, raw or
cooked



proteínas (carne,
pescado, huevos o
legumbres)
protein (meat,
fish, eggs
or legumes)



aceite de oliva
olive oil



frutas o lácteos
fruits or dairy products



hidratos de carbono
carbohydrates

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

verduras vegetables
ensaladas salads
fruta fresca de temporada
fresh seasonal fruit



Balances YOUR DISH



patatas potatoes
pasta pasta
arroz rice

legumbres legumes
pescado fish
carne meat
huevos eggs

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO
Foods we should eat EVERY DAY



CEREALES
CEREALS
(4-6 ra.)



LÁCTEOS
DAIRY
(2-4 ra.)



FRUTA
FRUIT
(3 ra.)



VERDURAS
VEGETABLES
(2 ra.)



ACEITE
OLIVE OIL
(3 ra.)



AGUA
WATER
(2-4 vasos/
glasses)



LEGUMBRES
LEGUMES
(4-6 ra.)



FRUTOS SECOS
NUTS
(4-6 ra.)



HUEVOS
EGGS
(3-4 ra.)

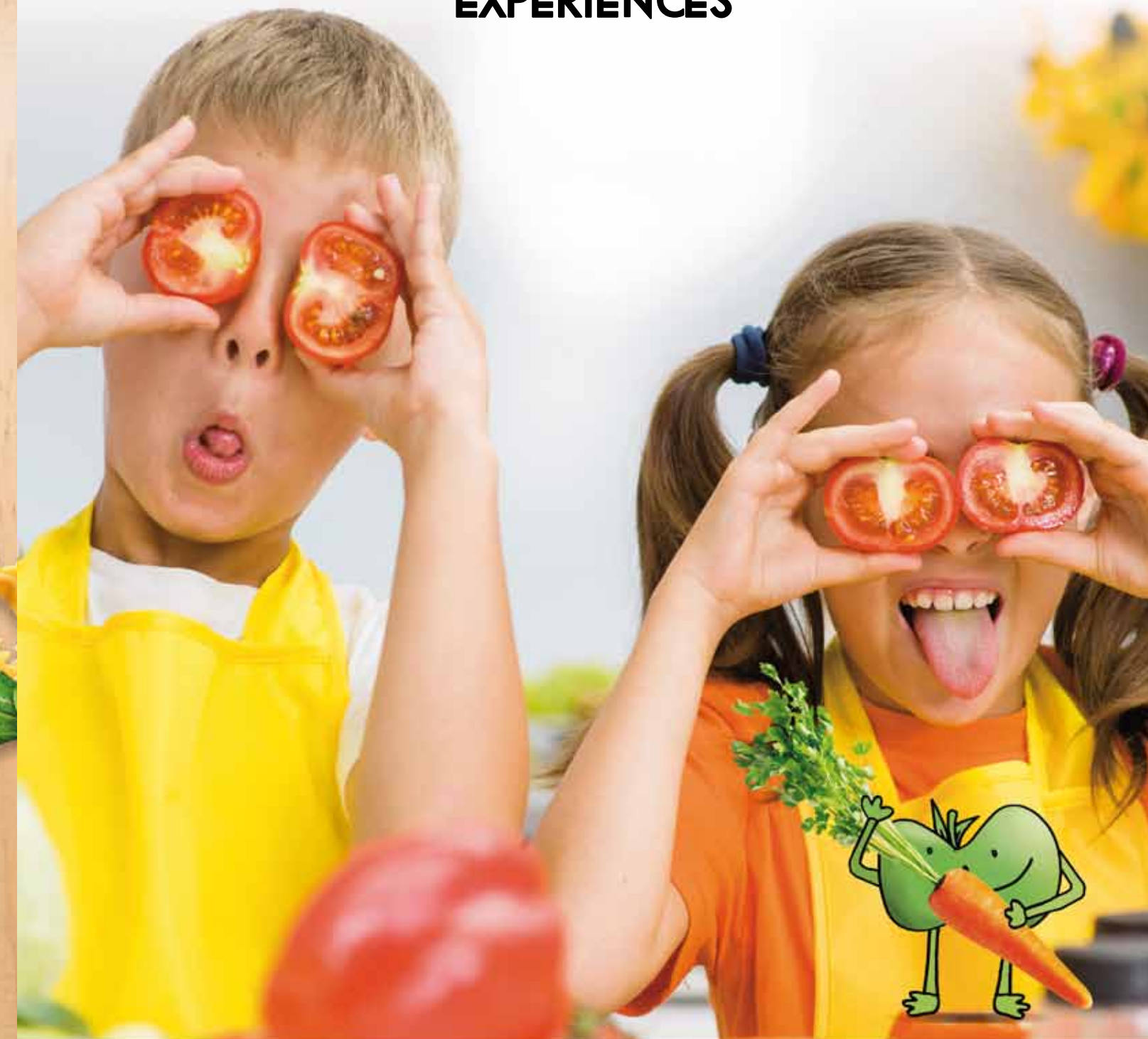


PESCADO
FISH
(3-4 ra.)



CARNE
MEAT
(3-4 ra.)

www.ausolan.com



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



ALIMENTAMOS
EXPERIENCIAS
SALUDABLES
WE NURTURE
HEALTHY
EXPERIENCES



ENERO JANUARY

curso 2019-2020 / 2019-2020 school year

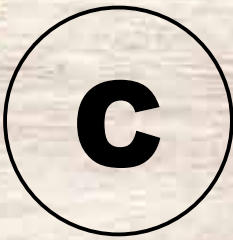
LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIÉRCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



08 Cal. 697 Pt. 32 Lip. 25 H.C.82

- Arroz blanco con tomate
- Pollo guisado con verduras
- Melocotón en almíbar

- White rice with tomato sauce
- Stewed chicken with vegetables
- Peach in syrup

15 Cal. 574 Pt. 18 Lip. 24 H.C.68

- Patatas a la riojana
- Salchichas en salsa de tomate
- Fruta

- Rioja style potatoes
- Sausages in tomato sauce
- Fruit

22 Cal. 644 Pt. 21 Lip. 21 H.C.82

- Alubias blancas con puerros
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta

- White beans with leeks
- Spanish omelette with salad
- Fruit

29 Cal. 505 Pt. 30 Lip. 15 H.C.57

- Judías verdes salteadas
- Limanda en salsa roja
- Fruta

- Green beans with potatoes
- Dab in red sauce
- Fruit

DÍA ESCOLAR DE LA NO VIOLENCIA Y LA PAZ

SCHOOL DAY OF NON-VIOLENCE AND PEACE



13 Cal. 655 Pt. 30 Lip. 22 H.C.81

- Macarrones napolitana
- Escalope a la milanesa con pimientos
- Fruta

- Napolitana style macaroni
- Breaded pork filet and peppers
- Fruit

20 Cal. 573 Pt. 38 Lip. 18 H.C.59

- Menestra de verduras
- Estofado de ternera con verduras
- Yogur natural

- Mixed vegetables
- Stewed beef with vegetables sauce
- Yogurt

27 Cal. 653 Pt. 22 Lip. 33 H.C.65

- Sopa de fideos
- Hamburguesas en salsa con chips
- Fruta

- Noodle soup
- Hamburger in vegetable sauce with chips
- Fruit

14 Cal. 581 Pt. 41 Lip. 14 H.C.69

- Lentejas con verduras
- Abadejo en salsa verde con guisantes
- Yogur natural

- Lentils with vegetables
- Haddock in green sauce with green peas
- Yogurt

21 Cal. 590 Pt. 29 Lip. 14 H.C.83

- Arroz a la milanesa
- Bacalao a la riojana
- Fruta

- Milanese style rice
- Rioja style codfish
- Fruit

28 Cal. 670 Pt. 42 Lip. 20 H.C.74

- Alubias pintas con calabaza
- Pechuga de pollo en salsa con champiñones
- Yogur de sabores

- Pinto beans with pumpkin
- Chicken breast in sauce with mushrooms
- Yogurt

FEBRERO FEBRUARY

curso 2019-2020 / 2019-2020 school year

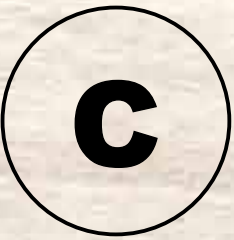
LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIÉRCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



03 Cal. 768 Pt. 20 Lip. 37 H.C.85

- Arroz con verduras
- Chuleta a la riojana con pimientos
- Fruta

- Rice with vegetables
- Rioja style chop with peppers
- Fruit

10 Cal. 637 Pt. 39 Lip. 20 H.C.71

- Lentejas con chorizo
- Pechuga de pollo a la naranja
- Yogur natural

DÍA DE LAS LEGUMBRES LEGUMES DAY

- Lentils with red sausage
- Chicken breast in orange sauce
- Yogurt

17 Cal. 641 Pt. 26 Lip. 33 H.C.56

- Menestra de verduras
- Albóndigas a la campesina en salsa de verduras
- Yogur natural

- Mixed vegetables
- Meatballs in vegetables sauce
- Yogurt

24

FESTIVO
NOT SCHOOL

04 Cal. 641 Pt. 34 Lip. 19 H.C.79

- Macarrones a la bolognesa
- Merluza en salsa verde
- Fruta

- Macaroni bolognese style
- Hake filet in green sauce
- Fruit

11 Cal. 650 Pt. 28 Lip. 20 H.C.86

- Arroz blanco con tomate
- Fogonero en salsa marinera
- Fruta

- White rice with tomato sauce
- Saithe in sea style sauce
- Fruit

18 Cal. 701 Pt. 26 Lip. 26 H.C.85

- Garbanzos estofados
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Fruta

- Chickpeas with vegetables
- Red sausage omelette with salad
- Fruit

25

FESTIVO
NOT SCHOOL

05 Cal. 868 Pt. 39 Lip. 45 H.C.72

- Cocido completo
- Garbanzos, costilla, chorizo y morcilla
- Yogur de sabores

- Stew broth
- Chickpeas, rib, red sausage and blood pudding
- Yogurt

12 Cal. 536 Pt. 34 Lip. 16 H.C.59

- Judías verdes salteadas
- Codillo asado con patata panadera
- Fruta

- Green beans with potatoes
- Roasted knuckle with baked potato
- Fruit

19 Cal. 648 Pt. 38 Lip. 18 H.C.82

- Tallarines con tomate
- Abadejo en salsa verde con guisantes
- Yogur de sabores

- Noodles with tomato
- Haddock in green sauce with green peas
- Yogurt

26

FESTIVO
NOT SCHOOL

06 Cal. 564 Pt. 18 Lip. 19 H.C.75

- Crema de verduras
- Varitas de merluza con ensalada
- Fruta

- Vegetable cream
- Breaded hake and lettuce salad
- Fruit

13 Cal. 757 Pt. 20 Lip. 31 H.C.88

- Alubias pintas estofadas
- San jacob con ensalada
- Yogur líquido

- White beans with vegetables
- Ham cordon bleu with salad
- Liquid yogurt

20 Cal. 627 Pt. 38 Lip. 19 H.C.67

- Alubias blancas con puerros
- Pollo asado al limón
- Fruta

- White beans with leeks
- Roast chicken lemon
- Fruit

27 Cal. 551 Pt. 21 Lip. 29 H.C.50

- Sopa de fideos
- Filete ruso en salsa de verduras
- Melocotón en almíbar

- Noodle soup
- Hamburger in vegetable sauce
- Peach in syrup

07 Cal. 654 Pt. 27 Lip. 29 H.C.63

- Alubias blancas estofadas
- Tortilla de atún con ensalada
- Yogur líquido

- White beans with vegetables
- Tuna omelette with salad
- Liquid yogurt

14 Cal. 538 Pt. 30 Lip. 14 H.C.68

- Patatas a la riojana
- Bacalao en salsa roja con pimientos
- Fruta

- Rioja style potatoes
- Cod in red sauce with peppers
- Fruit

21 Cal. 508 Pt. 26 Lip. 14 H.C.65

- Puré de la huerta
- Palometa rebozada con salsa de tomate
- Fruta

- Vegetable cream
- Breaded pomfret in tomato sauce
- Fruit

28 Cal. 504 Pt. 28 Lip. 11 H.C.69

- Lentejas con zanahorias
- Merluza en salsa meniere
- Yogur líquido

- Lentils with carrots
- Hake in meniere sauce
- Liquid yogurt

MARZO MARCH

curso 2019-2020 / 2019-2020 school year

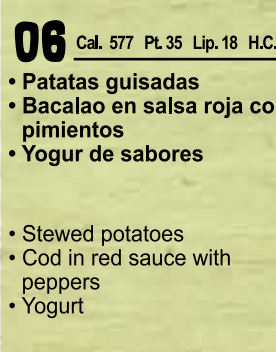
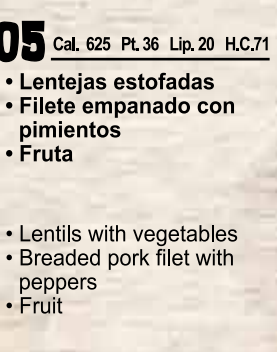
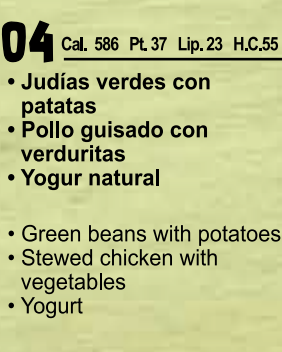
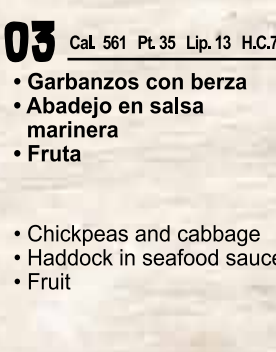
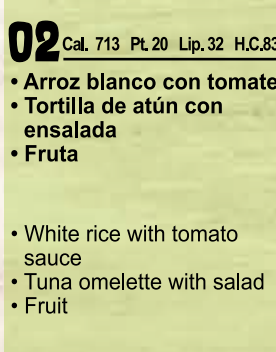
LUNES MONDAY

MARTES TUESDAY

MIÉRCOLES WEDNESDAY

JUEVES THURSDAY

VIERNES FRIDAY



02 Cal. 713 Pt. 20 Lip. 32 H.C.83

- Arroz blanco con tomate
- Tortilla de atún con ensalada
- Fruta

- White rice with tomato sauce
- Tuna omelette with salad
- Fruit

09 Cal. 598 Pt. 21 Lip. 30 H.C.57

- Crema de calabaza
- Albóndigas en salsa de verduras
- Fruta

- Pumpkin cream
- Meatballs in vegetables
- Fruit

16 Cal. 578 Pt. 32 Lip. 13 H.C.79

- Macarrones con tomate
- Bacalao en salsa verde con guisantes
- Fruta

- Macaroni with tomato
- Cod in green sauce with green peas
- Fruit

23 Cal. 618 Pt. 20 Lip. 22 H.C.82

- Arroz con verduras
- Albóndigas de pescado estofadas
- Fruta

- Rice with vegetables
- Fish meatballs in vegetable sauce
- Fruit

10 Cal. 493 Pt. 34 Lip. 14 H.C.55

- Sopa de pollo
- Estofado de ternera con patata dado
- Yogur natural

- Chicken soup
- Stewed beef with potatoes
- Yogurt

17 Cal. 832 Pt. 36 Lip. 43 H.C.69

- Gocido completo
- Garbanzos, costilla, chorizo y morcilla
- Yogur natural

- Stew broth
- Chickpeas, rib, red sausage and blood pudding
- Yogurt

24 Cal. 513 Pt. 30 Lip. 19 H.C.55

- Sopa de fideos
- Filete empanado con pimientos
- Yogur natural

- Noodle soup
- Breaded pork filet with peppers
- Yogurt

31 Cal. 641 Pt. 25 Lip. 27 H.C.6

- Garbanzos con zanahorias
- Pechuga de pollo a la naranja
- Yogur natural

- Chickpeas with carrots
- Tuna omelette with salad
- Fruit

11 Cal. 692 Pt. 40 Lip. 27 H.C.68

- Lentejas a la burgalesa
- Merluza en salsa roja con pimientos
- Fruta

- Lentils with black pudding
- Hake in red sauce with peppers
- Fruit

18

- JORNADA INDIA INDIAN DAY

- Pinto beans with leeks
- Sausages in tomato sauce
- Fruit

25 Cal. 564 Pt. 34 Lip. 13 H.C.68

- Alubias pintas estofadas
- Merluza en salsa verde
- Fruta

- Pinto beans with vegetables
- Hake filet in green sauce
- Fruit

12 Cal. 843 Pt. 28 Lip. 45 H.C.80

- Coditos con tomate
- Chuleta sajonia con ensalada
- Yogur de sabores

- Pasta with tomato
- Saxony chop with salad
- Yogurt

19 Cal. 614 Pt. 24 Lip. 23 H.C.69

- Alubias blancas con puerros
- Salchichas en salsa de tomate
- Fruta

- White beans with leeks
- Sausages in tomato sauce
- Fruit

26 Cal. 541 Pt. 32 Lip. 18 H.C.60

- Menestra de verduras
- Pechuga de pollo a la naranja
- Yogur natural

- Mixed vegetables
- Chicken breast in orange sauce
- Yogurt

13 Cal. 608 Pt. 21 Lip. 21 H.C.73

- Alubias pintas con zanahoria
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta

- Pinto beans with carrots
- Spanish omelette with salad
- Fruit

20 Cal. 625 Pt. 34 Lip. 27 H.C.58

- Judías verdes con patatas
- Palometa rebozada con mahonesa
- Yogur de sabores

- Green beans with potatoes
- Breaded pomfret with mayonnaise
- Yogurt

27 Cal. 609 Pt. 24 Lip. 21 H.C.74

- Lentejas con verduras
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta

- Lentils with vegetables
- Spanish omelette with salad
- 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.

* **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.

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