

ES TIEMPO DE CUIDARSE IT'S TIME TO TAKE CARE OF YOURSELF

alimenta tus defensas - fortify your defences



MENU ESCOLAR

Curso 20-21
2º trimestre

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.”

VITAMINS A, C and D WILL HELP YOU

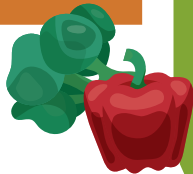
“

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.”



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



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 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**.



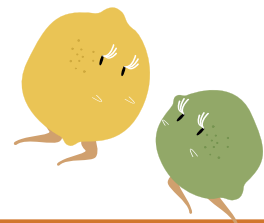
Vitamin D is essential for the formation of **bones**, for **teeth** and for the body to **absorb calcium** from the food we eat. In addition, it **activates our defenses**.

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 yolks**.

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 carotenoids 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**.





Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

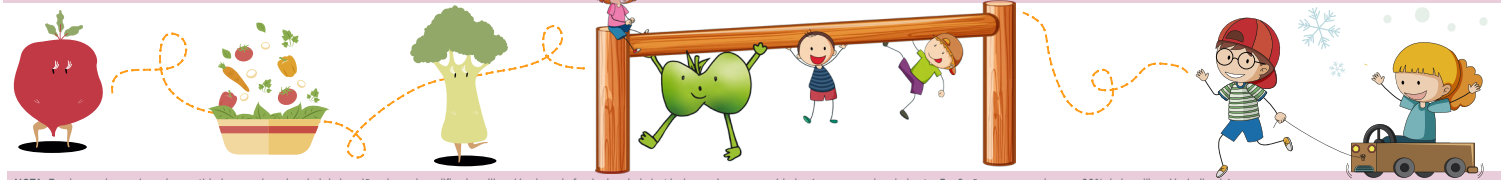
Viernes



- | | | | | |
|---|---|--|--|--|
| 11 Arroz a la milanesa
Tortilla de patata con lechuga
Melocotón en almibar
Kcal:622 HC:248 Lip:98 Prot:35 | 12 Garbanzos con berza
Merluza a la romana con lechuga
Fruta del tiempo
Kcal:648 HC:70 Lip:22 Prot:36 | 13 Sopa de fideos
Lomo de cerdo empanado con pimientos
Yogur
Kcal:501 HC:54 Lip:18 Prot:30 | 14 Judías verdes con patatas
Bacalao en salsa verde con guisantes
Fruta del tiempo
Kcal:523 HC:57 Lip:17 Prot:31 | 15 Alubias blancas estofadas
Contramuslo de pollo guisado con verduras
Yogur
Kcal:656 HC:66 Lip:22 Prot:42 |
|---|---|--|--|--|

- | | | | | |
|--|---|---|---|--|
| 18 Macarrones napolitana
Filete de sajonia rebozado con lechuga
Fruta del tiempo
Kcal:600 HC:77 Lip:19 Prot:28 | 19 Lentejas guisadas
Limanda en salsa de tomate y pimientos
Yogur
Kcal:612 HC:70 Lip:18 Prot:37 | 20 Patatas a la riojana
Salchichas con salsa de tomate
Fruta del tiempo
Kcal:574 HC:68 Lip:24 Prot:18 | 21 Alubias pintas con zanahoria
Pechuga de pollo en salsa con champiñones
Yogur
Kcal:584 HC:71 Lip:13 Prot:38 | 22 Crema de calabacín
Albóndigas en salsa de verduras
Fruta del tiempo
Kcal:597 HC:58 Lip:30 Prot:21 |
|--|---|---|---|--|

- | | | | | |
|--|--|---|---|---|
| 25 Menestra de verduras
Tortilla de patata con lechuga
Yogur
Kcal:499 HC:63 Lip:17 Prot:20 | 26 Arroz blanco con tomate
Estofado de ternera con verduras
Fruta del tiempo
Kcal:703 HC:88 Lip:22 Prot:33 | 27 Lentejas con verduras
San Jacobo con lechuga
Yogur
Kcal:716 HC:92 Lip:26 Prot:23 | 28 Espaguetis con chorizo
Bacalao a la gallega
Fruta del tiempo
Kcal:462 HC:61 Lip:10 Prot:28 | 29 Cocido completo de garbanzos
Chorizo, morcilla y costilla
Fruta del tiempo
Kcal:753 HC:59 Lip:43 Prot:29 |
|--|--|---|---|---|



NOTA: En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada ARA00204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.



Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

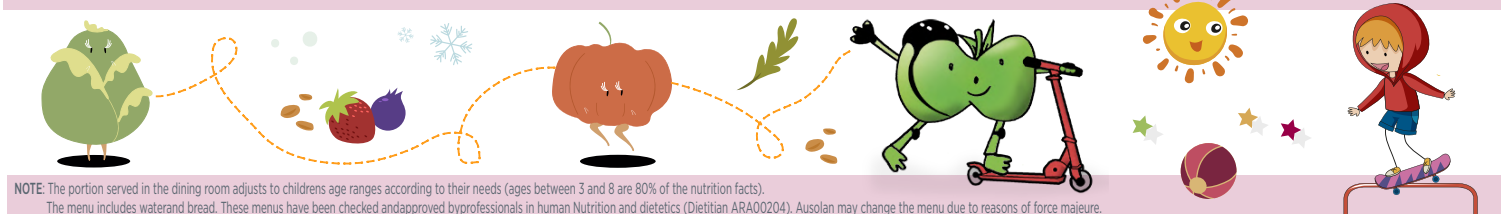
Friday



- | | | | | |
|---|--|---|---|--|
| 11 Milanesa style rice
Plain omelette with tomato sauce
Peaches in syrup
Kcal:622 HC:248 Lip:98 Prot:35 | 12 Chickpeas and cabbage
Hake in batter with salad
Fruit
Kcal:648 HC:70 Lip:22 Prot:36 | 13 Noodle soup
Loin of pork in batter with peppers
Yogurt
Kcal:501 HC:54 Lip:18 Prot:30 | 14 Green beans with potatoes
Cod in green sauce with green peas
Fruit
Kcal:523 HC:57 Lip:17 Prot:31 | 15 White beans with vegetables
Stewed chicken drumstick with vegetables
Yogurt
Kcal:656 HC:66 Lip:22 Prot:42 |
|---|--|---|---|--|

- | | | | | |
|--|--|--|---|---|
| 18 Macaroni alla napolitana
Breaded saxony loin with lettuce
Fruta
Kcal:600 HC:77 Lip:19 Prot:28 | 19 Stewed lentils
Dab in tomato and peppers sauce
Yogurt
Kcal:612 HC:70 Lip:18 Prot:37 | 20 Rioja style potatoes
Sausages with tomato sauce
Fruit
Kcal:574 HC:68 Lip:24 Prot:18 | 21 Pinto beans with carrots
Chicken breast in sauce with mushrooms
Yogurt
Kcal:584 HC:71 Lip:13 Prot:38 | 22 Zucchini cream
Meatballs in vegetables sauce
Fruit
Kcal:597 HC:58 Lip:30 Prot:21 |
|--|--|--|---|---|

- | | | | | |
|--|---|--|---|---|
| 25 Mixed vegetables
Spanish omelette with lettuce
Yogurt
Kcal:499 HC:63 Lip:17 Prot:20 | 26 White rice with tomato sauce
Stewed beef with vegetables
Fruit
Kcal:703 HC:88 Lip:22 Prot:33 | 27 Lentils with vegetables
Cordon Bleu with salad
Yogurt
Kcal:716 HC:92 Lip:26 Prot:23 | 28 Espaghetti with red sausage
Cod Galician style
Fruit
Kcal:462 HC:61 Lip:10 Prot:28 | 29 Stew broth with chickpeas
Red sausage, blood pudding and rib
Fruit
Kcal:753 HC:59 Lip:43 Prot:29 |
|--|---|--|---|---|

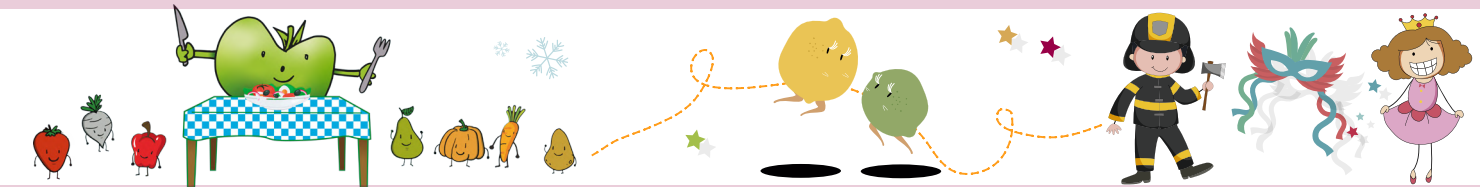


NOTE: The portion served in the dining room adjusts to childrens age ranges according to their needs (ages between 3 and 8 are 80% of the nutrition facts). The menu includes waterand bread. These menus have been checked andapproved byprofessionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian ARA00204). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Sopa de pollo Hamburguesa con salsa de zanahoria y tomate Fruta del tiempo Kcal:693 HC:62 Lip:34 Prot:30	2 Alubias pintas con calabaza Pechuga de pollo a la naranja con lechuga Yogur Kcal:630 HC:71 Lip:19 Prot:36	3 Judías verdes salteadas Limanda en salsa de tomate y pimientos Fruta del tiempo Kcal:537 HC:57 Lip:19 Prot:29	4 Arroz con pollo Tortilla de patatas con lechuga Fruta del tiempo Kcal:588 HC:88 Lip:19 Prot:15	5 Lentejas a la castellana con chorizo Merluza en salsa marinera Yogur líquido Kcal:598 HC:67 Lip:18 Prot:39
8 Patatas guisadas Chuleta de cerdo a la riojana Yogur Kcal:699 HC:68 Lip:37 Prot:23	9 Macarrones boloñesa Bacalao en salsa verde con guisantes Fruta del tiempo Kcal:588 HC:82 Lip:12 Prot:34	10 Cocido completo con garbanzos Morcilla, costilla y chorizo Yogur Kcal:783 HC:59 Lip:45 Prot:33	11 Crema de verduras Pollo asado con lechuga Fruta del tiempo Kcal:551 HC:63 Lip:17 Prot:33	12 Alubias blancas guisadas Tortilla de patatas con lechuga Fruta del tiempo Kcal:558 HC:73 Lip:16 Prot:21
15	16	17 Arroz blanco con tomate Croquetas y empanadillas con lechuga Fruta del tiempo Kcal:612 HC:86 Lip:21 Prot:17	18 Judías verdes salteadas Codillo asado con patatas panadera Yogur Kcal:560 HC:61 Lip:18 Prot:33	19 Patatas a la riojana Merluza en salsa roja Fruta del tiempo Kcal:556 HC:68 Lip:17 Prot:28
22 Sopa de fideos Filete ruso con champiñones Fruta del tiempo Kcal:528 HC:52 Lip:25 Prot:21	23 Garbanzos estofados Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Kcal:651 HC:85 Lip:20 Prot:25	24 Tallarines con salsa de tomate Limanda a la romana con mahonesa Yogur Kcal:716 HC:79 Lip:27 Prot:36	25 Alubias blancas con verduras Contramuslo de pollo guisado con verduras Fruta del tiempo Kcal:629 HC:67 Lip:19 Prot:39	26 Puré de la huerta Bacalao con salsa de tomate con pimientos Yogur Kcal:530 HC:65 Lip:14 Prot:33

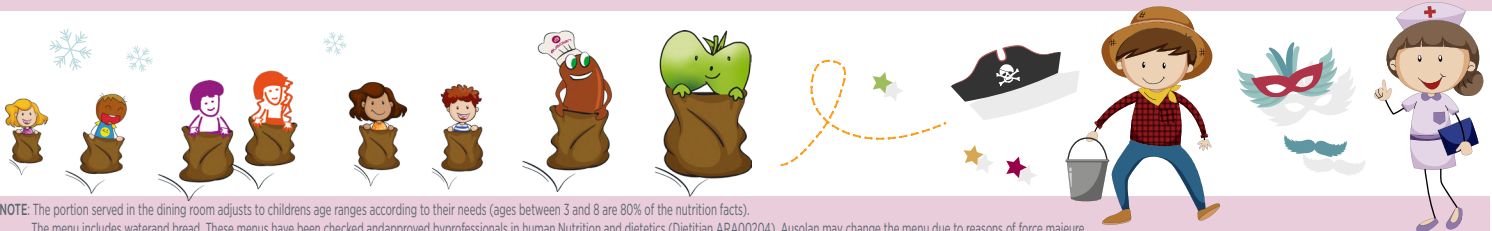
Fiesta



NOTA: En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada ARA00204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.



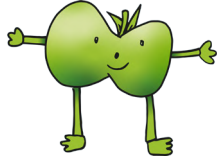
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1 Chicken soup Hamburger with tomato and carrot sauce Fruit Kcal:693 HC:62 Lip:34 Prot:30	2 Pinto beans with pumpkin Chicken breast in orange sauce with lettuce Yogurt Kcal:630 HC:71 Lip:19 Prot:36	3 Green beans with potatoes Dab in tomato and peppers sauce Fruit Kcal:537 HC:57 Lip:19 Prot:29	4 Chicken rice Spanish omelette with salad Fruit Kcal:588 HC:88 Lip:19 Prot:15	5 Castillian style lentils with "chorizo" Hake in sea style sauce Liquid yogurt Kcal:598 HC:67 Lip:18 Prot:39
8 Stewed potatoes Rioja style chop Yogurt Kcal:699 HC:68 Lip:37 Prot:23	9 Macaroni bolognese Cod in green sauce with green peas Fruit Kcal:588 HC:82 Lip:12 Prot:34	10 Stew broth with chickpeas Blood pudding, red sausage and rib Yogurt Kcal:783 HC:59 Lip:45 Prot:33	11 Vegetable cream Roast chicken with lettuce Fruit Kcal:551 HC:63 Lip:17 Prot:33	12 White beans with vegetables Spanish omelette with lettuce Fruit Kcal:558 HC:73 Lip:16 Prot:21
15	16	17 White rice with tomato Croquettes and turnovers with lettuce Fruit Kcal:612 HC:86 Lip:21 Prot:17	18 Green beans with potatoes Roast pork with bakery potatoes Yogurt Kcal:560 HC:61 Lip:18 Prot:33	19 Rioja style potatoes Hake in red sauce Fruit Kcal:556 HC:68 Lip:17 Prot:28
22 Noodle soup Hamburger with mushrooms Fruit Kcal:528 HC:52 Lip:25 Prot:21	23 Chickpeas with vegetables Spanish omelette with lettuce Fruit Kcal:651 HC:85 Lip:20 Prot:25	24 Linguine with tomato Roman style dab with mayonnaise Yogurt Kcal:716 HC:79 Lip:27 Prot:36	25 White beans with vegetables Stewed chicken with vegetables Fruit Kcal:629 HC:67 Lip:19 Prot:39	26 Vegetable cream Cod in tomato sauce with peppers Yogurt Kcal:530 HC:65 Lip:14 Prot:33



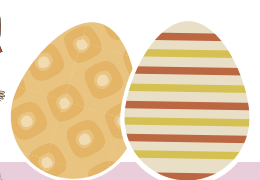
NOTE: The portion served in the dining room adjusts to childrens age ranges according to their needs (ages between 3 and 8 are 80% of the nutrition facts). The menu includes water and bread. These menus have been checked and approved by professionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian ARA00204). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz con salchichas Escalope de lomo de cerdo con pimientos Fruta del tiempo Kcal:642 HC:84 Lip:21 Prot:27	2 Lentejas a la burgalesa con morcilla Merluza al limón con patata panadera Yogur Kcal:683 HC:40 Lip:39 Prot:43	3 Crema de calabacín Pechuga de pollo con champiñones Fruta del tiempo Kcal:448 HC:62 Lip:8 Prot:28	4 Sopa de fideos Albóndigas en salsa de la huerta Fruta del tiempo Kcal:563 HC:52 Lip:29 Prot:22	5 Alubias blancas estofadas San Jacobo con lechuga Fruta del tiempo Kcal:684 HC:91 Lip:23 Prot:18
8 Caracollitos con bacon Ragout de lomo en salsa de verduras Fruta del tiempo Kcal:632 HC:80 Lip:17 Prot:33	9 Garbanzos con calabaza Limanda a la romana con mahonesa Fruta del tiempo Kcal:660 HC:69 Lip:24 Prot:36	10 Judías verdes con patatas Filete empanado con pimientos Yogur Kcal:566 HC:57 Lip:22 Prot:31	11 Lentejas estofadas Contramuslo de pollo asado con lechuga Fruta del tiempo Kcal:629 HC:68 Lip:20 Prot:41	12 Patatas a la riojana Bacalao con pimientos Yogur Kcal:569 HC:68 Lip:17 Prot:34
15 Arroz von verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo Kcal:591 HC:88 Lip:19 Prot:15	16 Sopa de pollo Estofado de ternera con patatas dado Yogur Kcal:647 HC:63 Lip:22 Prot:42	17 Lentejas estofadas Merluza en salsa de tomate y pimientos Fruta del tiempo Kcal:596 HC:70 Lip:17 Prot:36	18 Crema de calabaza Filete de sajonia rebozado con lechuga Yogur Kcal:463 HC:56 Lip:14 Prot:24	19 Alubias pintas con zanahoria San marino con lechuga Fruta del tiempo Kcal:640 HC:69 Lip:21 Prot:36
22 Macarrones con tomate Lomo adobado con champiñones Yogur Kcal:589 HC:78 Lip:18 Prot:26	23 Cocido completo de garbanzos Morcilla, chorizo y panceta Fruta del tiempo Kcal:753 HC:59 Lip:43 Prot:29	24 Crema de verduras Bacalao en salsa verde con guisantes Yogur Kcal:500 HC:64 Lip:10 Prot:33	25 Arroz blanco con tomate Pechuga de pollo con pimientos y chips de patatas Postre especial Kcal:803 HC:90 Lip:35 Prot:29	26



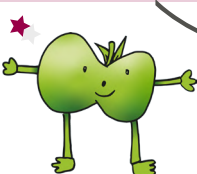
VACACIONES



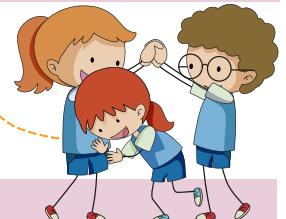
NOTA: En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada ARA00204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.



Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1 Rice and sausage Loin of pork in batter with peppers Fruit Kcal:642 HC:84 Lip:21 Prot:27	2 Burgalesa style lentils Hake with lemon and bakery potatoes Yogurt Kcal:683 HC:40 Lip:39 Prot:43	3 Zucchini cream Chicken breast with mushrooms Fruit Kcal:448 HC:62 Lip:8 Prot:28	4 Noodle soup Meatballs in vegetables sauce Fruit Kcal:563 HC:52 Lip:29 Prot:22	5 White beans with vegetables Cordon Bleu with lettuce Fruit Kcal:684 HC:91 Lip:23 Prot:18
8 Shell pasta with bacon Stewed tenderloin with vegetable sauce Fruit Kcal:632 HC:80 Lip:17 Prot:33	9 Chickpeas with pumpkin Roman style dab with mayonnaise Fruit Kcal:660 HC:69 Lip:24 Prot:36	10 Green beans with potatoes Steak breaded with peppers Yogurt Kcal:566 HC:57 Lip:22 Prot:31	11 Lentils with vegetables Roast chicken thighs with lettuce Fruit Kcal:629 HC:68 Lip:20 Prot:41	12 Rioja style potatoes Cod with peppers Yogurt Kcal:569 HC:68 Lip:17 Prot:34
15 Rice with vegetables Spanish omelette with salad Fruit Kcal:591 HC:88 Lip:19 Prot:15	16 Chicken soup Stewed beef with potatoes Yogurt Kcal:647 HC:63 Lip:22 Prot:42	17 Lentils with vegetables Hake in tomato sauce with peppers Fruit Kcal:596 HC:70 Lip:17 Prot:36	18 Pumpkin cream Breaded saxony loin with lettuce Yogurt Kcal:463 HC:56 Lip:14 Prot:24	19 Pinto beans with carrot Hake cordon bleu with lettuce Fruit Kcal:640 HC:69 Lip:21 Prot:36
22 Macaroni with tomato Tenderloin with mushrooms Yogurt Kcal:589 HC:78 Lip:18 Prot:26	23 Stew broth with chickpeas Blood pudding, red sausage and pork belly Fruit Kcal:753 HC:59 Lip:43 Prot:29	24 Vegetable cream Cod in green sauce with green peas Yogurt Kcal:500 HC:64 Lip:10 Prot:33	25 White rice with tomato Chicken breast with peppers and chips Special dessert Kcal:803 HC:90 Lip:35 Prot:29	26



HOLIDAYS



NOTE: The portion served in the dining room adjusts to childrens age ranges according to their needs (ages between 3 and 8 are 80% of the nutrition facts). The menu includes water and bread. These menus have been checked and approved by professionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian ARA00204). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

MENU CENA DINNER MENU

Completa con un menú adecuado de cena

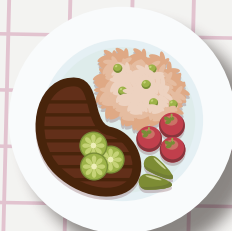
SI HEMOS COMIDO

PODEMOS CENAR

cereales, legumbres
verduras
carne
pescado
huevo
fruta
lacteo



hortalizas crudas, legumbres cocidas
cereales
pescado o huevo
carne o huevo
pescado o carne magra
lacteo o fruta
fruta

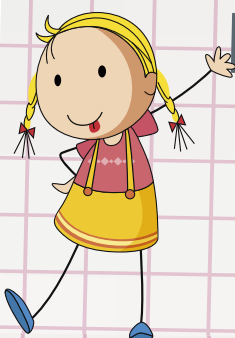


Complete with an adequate dinner menu

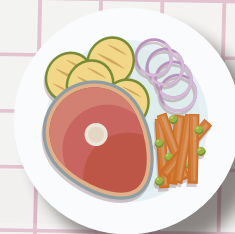
IF YOU HAVE EATEN

WE CAN HAVE DINNER

cereals, legumes
vegetables
meat
fish
egg
fruit
dairy



raw vegetables, cooked legumes
cereals
fish or egg
meat or egg
fish or lean meat
dairy or fruit
fruit

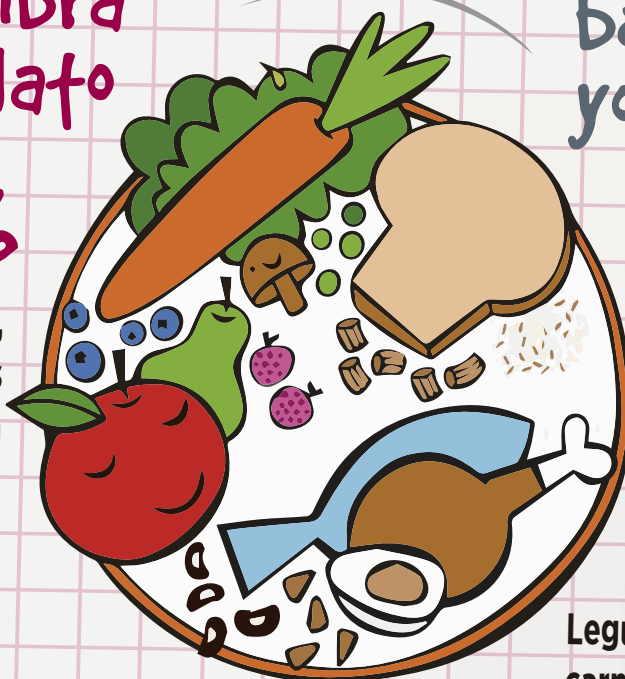


equilibra
tu plato

balances
your dish

50%

Verduras,
ensaladas
y fruta fresca
de temporada
Vegetables,
salads
and fresh
season fruit

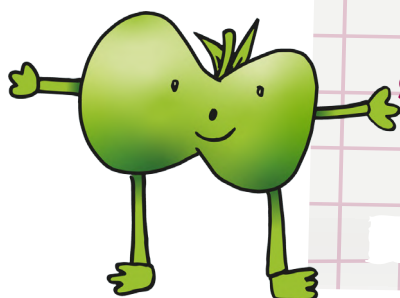


25%

Patatas
pasta y arroz
Potatoes,
pasta and rice

25%

Legumbres, pescado,
carne y huevos
Legumes, fish,
meat and eggs



ausolan

Ctra Madrid-Irún Km.244 · 09007 Burgos