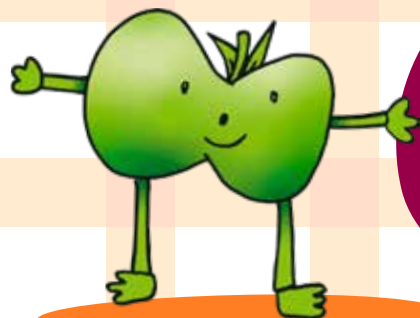




AÑO DE
LA ALIMENTACION
SOSTENIBLE Y AÑO
INTERNACIONAL
DE FRUTAS Y
VERDURAS

Haz pequeños cambios para mejorar la calidad de los azúcares y hidratos de carbono de tus comidas: **sustituye el zumo de naranja por una pieza entera de fruta o macedonia**. Aprovecha la fruta madura para endulzar de forma natural tus recetas. Prueba a hacer galletas caseras

Para incorporar azúcares complejos de forma sencilla cámbiate al **pan integral o de cereales y semillas para el bocadillo del almuerzo**, sustituye el zumo de fruta industrial por un vaso de leche o una pieza de fruta. **Aumenta el consumo de legumbres y verduras** de forma creativa por ejemplo en forma de hamburguesa. Introduce también **pasta y arroz integrales** a tus recetas.

Las **frutas y verduras** son la principal **fuentes de vitaminas y minerales**. Anime a comerlos todos los días de una manera variada y divertida

Whole **cereals and vegetables** give us a large amount of fiber. Also they are a very good source of **plant protein**. Our cuisine offers us tasty and various dishes with lentils, chickpeas and beans

Make small changes to improve the quality of the sugars and carbon hydrates in your meals: **substitute the orange juice for a whole piece of fruit**. Take advantage of ripe fruit to naturally sweeten your recipes. Try making homemade cookies

Carbohydrates or sugars are essential for our cells. **We can divide them into simple and complex**. The simple ones are found in industrial pastry. They are absorbed quickly and in a short time we will be hungry again. Complexes contain fiber and are absorbed slowly so we have the feeling full for longer. We find them in **vegetables, whole cereals and tubers**, such as potatoes.

legumes

Verduras

YEAR
OF SUSTAINABLE
FOOD AND
INTERNATIONAL YEAR
OF FRUITS AND
VEGETABLES

come sano

Los **cereales integrales y las legumbres** nos aportan una gran cantidad de fibra. Además son una muy buena fuente de **proteína vegetal**. Nuestra gastronomía nos ofrece sabrosos y variados platos con lentejas, garbanzos y alubias

Los **carbohidratos** o azúcares son esenciales para nuestras células. **Podemos dividirlos en azúcares simples y azúcares complejos**. Los simples se encuentran en pastelería industrial. Se absorben rápidamente y en poco tiempo tendremos hambre de nuevo. Los complejos contienen fibra y se absorben lentamente por lo que tenemos la sensación saciedad por más tiempo. Los encontramos en **legumbres, verduras, cereales de trigo y tubérculos**, como las patatas.

eat healthy

Fruits and vegetables are the main **source of vitamins and minerals**. Encourage yourself to eat them every day in a varied and fun way

Vegetables

To add complex sugars easily switch to whole **bread or cereals and seeds for your breakfast snack**, substitute the industrial fruit juice with a glass of milk or a piece of fruit. **Increase the consumption of vegetables** and vegetables creatively for example in the form of a burger. Also introduce **brown pasta and rice** to your recipes


ausolan

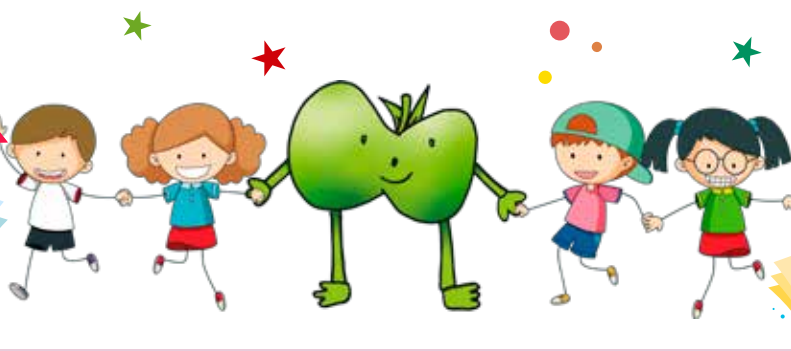
MENÚ ESCOLAR

Curso 21-22
1er trimestre





Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



10 E 696Kcal / G 23g / Col.231g / IPL.13
HC.96g / Fib.11g / P 21g / Sal 2g

Coditos con tomate

Tortilla de patata con lechuga

Fruta del tiempo

Elbows pasta with tomato sauce

Spanish omelette with lettuce

Fruit

13 E 627Kcal / G 30g / Col.53g / IPL.11
HC.63g / Fib.9g / P 22g / Sal 3g

Crema de verduras
Hamburguesa con salsa de tomate
Fruta del tiempo

Vegetable cream
Hamburger with tomato sauce
Fruit

14 E 556Kcal / G 11g / Col.66g / IPL.12
HC.72g / Fib.11g / P 38g / Sal 1g

Lentejas con zanahorias
Pechuga de pollo con champiñones
Fruta del tiempo

Lentils with carrots
Chicken breast with mushrooms
Fruit

15 E 701Kcal / G 24g / Col.85g / IPL.21
HC.81g / Fib.5g / P 34g / Sal 2g

Macarrones con calabacín
Limanda en salsa marinera
Yogur natural

Macaroni with zucchini
Dab in sea style sauce
Yogurt

16 E 559Kcal / G 27g / Col.276g / IPL.19
HC.54g / Fib.9g / P 20g / Sal 3g

Judías verdes con patatas
Tortilla francesa de atún con lechuga
Fruta del tiempo

Green beans with potatoes
Tuna omelette with lettuce
Fruit

17 E 651Kcal / G 19g / Col.74g / IPL.20
HC.73g / Fib.9g / P 42g / Sal 1g

Garbanzos estofados
Bacalao en salsa roja
Yogur de sabores

Chickpeas with vegetables
Cod in red sauce
Yogurt

20 E 623Kcal / G 20g / Col.66g / IPL.19
HC.70g / Fib.10g / P 35g / Sal 1g

Lentejas con puerros
Escalope de cerdo con champiñones
Fruta del tiempo

Lentils with leeks
Pork escalopes with mushrooms
Fruit

21 E 679Kcal / G 22g / Col.14g / IPL.11
HC.94g / Fib.5g / P 23g / Sal 2g

Puré de calabacín
Empanadillas de atún con lechuga
Yogur de sabores

Zucchini cream
Tuna turnover with lettuce
Yogurt



22 E 523Kcal / G 17g / Col.234g / IPL.8
HC.70g / Fib.8g / P 18g / Sal 2g

Sopa de fideos
Tortilla de patata con lechuga
Fruta del tiempo

Noodle soup
Spanish omelette with lettuce
Fruit

23 E 658Kcal / G 22g / Col.140g / IPL.12
HC.67g / Fib.14g / P 41g / Sal 2g

Alubias pintas estofadas
Pollo asado al romero
Yogur natural

Pinto beans with vegetables
Roast chicken with rosemary
Yogurt

24 E 713Kcal / G 28g / Col.140g / IPL.14
HC.84g / Fib.6g / P 28g / Sal 2g

Arroz con tomate
Merluza en salsa americana
Fruta del tiempo

White rice with tomato sauce
Hake with American sauce
Fruit

27 E 499Kcal / G 11g / Col.66g / IPL.11
HC.59g / Fib.10g / P 32g / Sal 2g

Menestra de verduras
Ragout de pavo con verduras
Fruta del tiempo

Mixed vegetables
Stewed turkey with vegetable
Fruit

28 E 650Kcal / G 20g / Col.150g / IPL.18
HC.72g / Fib.9g / P 42g / Sal 2g

Garbanzos con calabaza
Limanda a la romana con lechuga
Yogur de sabores

Chickpeas with pumpkin
Roman style dab with salad
Yogurt

29 E 730Kcal / G 34g / Col.53g / IPL.11
HC.82g / Fib.5g / P 21g / Sal 3g

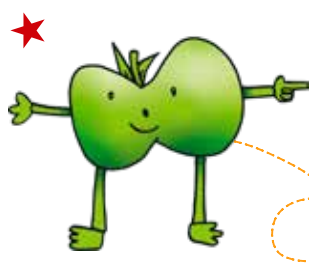
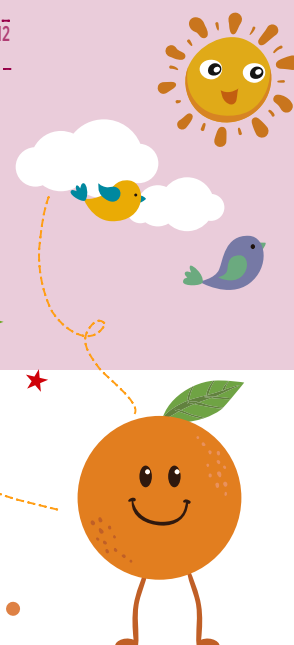
Arroz con hortalizas
Albóndigas a la campesina
Fruta del tiempo

Rice with vegetables
Meatballs in vegetables sauce
Fruit

30 E 614Kcal / G 24g / Col.281g / IPL.12
HC.66g / Fib.7g / P 30g / Sal 2g

Lentejas con verduras
Tortilla de jamón york con lechuga
Yogur natural

Lentils with vegetables
Ham omelette with lettuce
Yogurt



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 un 80% de la calibración indicada).
El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00134.
Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

NOTA

E: valor energético - G: grasas - Col: colesterol - IPL: índice de perfil lipídico - HC: hidratos de carbono - Fib: fibra - P: proteínas

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).

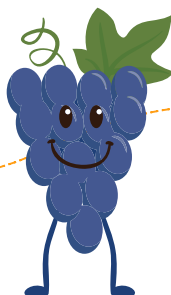
The menu includes water and bread. These menus have been checked and approved by professionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTE

E: energetic value - G: fats - Col: cholesterol - IPL: lipid profile index - HC: carbohydrates - Fib: fiber - P: protein



Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



1 E 647Kcal / G 26g / Col.52g / IPL.19
HC.80g / Fib.8g / P 20g / Sal 3g

Espaguetis con berenjena
Salchichas
con salsa de tomate
Fruta del tiempo

Spaghetti with aubergine
Sausages
with tomato sauce
Fruit

4 E 554Kcal / G 15g / Col.63g / IPL.14
HC.64g / Fib.14g / P 34g / Sal 2g

Judías verdes con jamón
Bacalao a la gallega
Fruta del tiempo

Green beans with ham
Cod Galician-style
Fruit

5 E 647Kcal / G 28g / Col.278g / IPL.22
HC.67g / Fib.12g / P 26g / Sal 2g

Garbanzos con berza
Tortilla francesa con queso
con lechuga
Fruta del tiempo

Chickpeas and cabbage
Cheese omelette
with salad
Fruit

6 E 584Kcal / G 22g / Col.287g / IPL.10
HC.69g / Fib.4g / P 25g / Sal 2g

Patatas a la marinera
Merluza en salsa de tomate
y pimientos
Yogur de sabores

Seafood style potatoes
Hake in tomato
and peppers sauce
Yogurt

7 E 629Kcal / G 19g / Col.135g / IPL.12
HC.67g / Fib.17g / P 39g / Sal 3g

Alubias blancas con verduras
Pollo estofado
con salsa de hortalizas
Fruta del tiempo

White beans with vegetables
Stewed chicken
with vegetables
Fruit

8 E 438Kcal / G 13g / Col.64g / IPL.7
HC.52g / Fib.2g / P 27g / Sal 2g

Sopa de lluvia
Lomo sajonia horneado
con champiñones
Yogur natural

Rain soup
Baked Saxony loin
with mushrooms
Yogurt



13 E 701Kcal / G 31g / Col.53g / IPL.11
HC.83g / Fib.5g / P 22g / Sal 3g

Arroz a la milanese
Filete ruso mixto
con pimientos rojos
Fruta del tiempo

Milanese style rice
Hamburger
with red peppers
Fruit

14 E 558Kcal / G 18g / Col.231g / IPL.12
HC.75g / Fib.10g / P 17g / Sal 2g

Crema de calabaza
Tortilla de patata
con lechuga
Fruta del tiempo

Mixed vegetables
Hake in red sauce
with peppers
Fruit

15 E 706Kcal / G 25g / Col.159g / IPL.20
HC.72g / Fib.14g / P 41g / Sal 15g

Alubias pintas con zanahoria
Varitas de merluza
con lechuga
Yogur de sabores

Pinto beans with carrots
Hake wands with salad
Yogurt

18 E 631Kcal / G 19g / Col.60g / IPL.14
HC.81g / Fib.7g / P 30g / Sal 2g

Caracollillos con tomate
Pechuga de pollo con
salsa de naranja
Fruta del tiempo

Shell pasta with tomato sauce
Chicken breast
in orange sauce
Fruit

19 E 538Kcal / G 18g / Col.79g / IPL.10
HC.57g / Fib.6g / P 34g / Sal 2g

Menestra de verduras
Jamón asado al horno
con puré de patata
Yogur natural

Mixed vegetables
Roasted ham
with mashed potatoes
Yogurt

20 E 698Kcal / G 26g / Col.149g / IPL.9
HC.68g / Fib.12g / P 42g / Sal 3g

Garbanzos
Cocido completo:
morcilla, chorizo y panceta
Fruta del tiempo

Chickpeas
Meat and
vegetables stew
Fruit

21 E 607Kcal / G 16g / Col.60g / IPL.16
HC.84g / Fib.5g / P 29g / Sal 1g

Arroz con pollo
Bacalao a la riojana
con pimientos
Fruta del tiempo

Chicken rice
Cod Rioja style
with peppers
Fruit

22 E 694Kcal / G 15g / Col.14g / IPL.16
HC.97g / Fib.27g / P 29g / Sal 1g

Alubias blancas estofadas
Ensalada de lechuga
con huevo cocido
Yogur de sabores

White beans with vegetables
Lettuce salad
with boiled egg
Yogurt

25 E 632Kcal / G 20g / Col.65g / IPL.11
HC.80g / Fib.2g / P 32g / Sal 2g

Paella de verduras
de temporada
Ternera asada en salsa
Yogur líquido

Vegetables paella
Roast beef in sauce
Liquid yogurt

26 E 580Kcal / G 19g / Col.0g / IPL.12
HC.72g / Fib.10g / P 25g / Sal 1g

Lentejas con puerros
Croquetas de jamón
con lechuga
Fruta del tiempo

Lentils with leeks
Ham croquettes
with lettuce
Fruit

27 E 516Kcal / G 11g / Col.68g / IPL.10
HC.69g / Fib.8g / P 30g / Sal 2g

Patatas a la riojana
Pechuga de pollo
con pimientos
Fruta del tiempo

Rioja style potatoes
Chicken breast
with peppers
Fruit

28 E 618Kcal / G 25g / Col.274g / IPL.19
HC.66g / Fib.17g / P 25g / Sal 2g

Alubias pintas con calabaza
Tortilla francesa de york
con tomate
Fruta del tiempo

Pinto beans with pumpkin
Ham omelette
with tomato
Fruit

29 E 505Kcal / G 12g / Col.77g / IPL.15
HC.64g / Fib.7g / P 32g / Sal 2g

Puré de hortalizas
Limanda rebozada
en salsa verde
Yogur natural

Vegetable cream
Dab in green sauce
Yogurt

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 un 80% de la calibración indicada).
El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00134.
Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

NOTA

E: valor energético - G: grasas - Col: colesterol - IPL: índice de perfil lipídico - HC: hidratos de carbono - Fib: fibra - P: proteínas

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 CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

E: energetic value - G: fats - Col: cholesterol - IPL: lipid profile index - HC: carbohydrates - Fib: fiber - P: protein

NOTA



Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



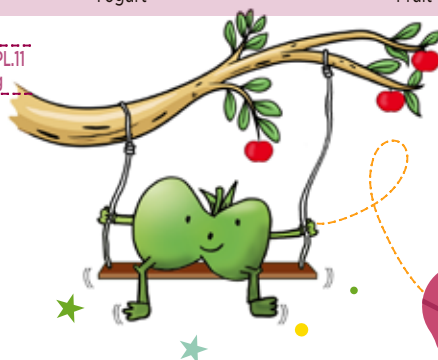
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

8 9 10 11 12	8 9 10 11 12	8 9 10 11 12	8 9 10 11 12	8 9 10 11 12
8 9 10 11 12	8 9 10 11 12	8 9 10 11 12	8 9 10 11 12	8 9 10 11 12
8 9 10 11 12	8 9 10 11 12	8 9 10 11 12	8 9 10 11 12	8 9 10 11 12
8 9 10 11 12	8 9 10 11 12	8 9 10 11 12	8 9 10 11 12	8 9 10 11 12
8 9 10 11 12	8 9 10 11 12	8 9 10 11 12	8 9 10 11 12	8 9 10 11 12

15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19
15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19
15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19
15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19
15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19	15 16 17 18 19

22 23 24 25 26	22 23 24 25 26	22 23 24 25 26	22 23 24 25 26	22 23 24 25 26
22 23 24 25 26	22 23 24 25 26	22 23 24 25 26	22 23 24 25 26	22 23 24 25 26
22 23 24 25 26	22 23 24 25 26	22 23 24 25 26	22 23 24 25 26	22 23 24 25 26
22 23 24 25 26	22 23 24 25 26	22 23 24 25 26	22 23 24 25 26	22 23 24 25 26
22 23 24 25 26	22 23 24 25 26	22 23 24 25 26	22 23 24 25 26	22 23 24 25 26

29 30	29 30	29 30	29 30	29 30
29 30	29 30	29 30	29 30	29 30
29 30	29 30	29 30	29 30	29 30
29 30	29 30	29 30	29 30	29 30
29 30	29 30	29 30	29 30	29 30



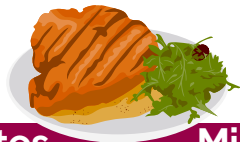
En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00134. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

NOTA

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 CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTE



Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



1 E 627Kcal / G 19g / Col.135g / IPL.12
HC.67g / Fib.17g / P 38g / Sal 2g

Alubias pintas con verduras

Pollo asado al limón

Fruta del tiempo

Pinto beans with vegetables

Roast chicken lemon

Fruit

2 E 605Kcal / G 21g / Col.238g / IPL.11
HC.75g / Fib.10g / P 23g / Sal 3g

Menestra de verduras

Tortilla de patata
con lechuga

Yogur natural

Mixed vegetables

Spanish omelette
with lettuce

Yogurt

3 E 521Kcal / G 16g / Col.89g / IPL.15
HC.106g / Fib.10g / P 20g / Sal 2g

Lentejas estofadas

Calamares a la romana
con lechuga

Fruta del tiempo

Lentils with vegetables

Squid rings in batter
with salad

Fruit



6 **7** **8**

9 E 767Kcal / G 38g / Col.53g / IPL.11
HC.82g / Fib.4g / P 21g / Sal 3g

Arroz con tomate

Albóndigas
a la jardinera

Melocotón en almíbar

White rice with tomato sauce

Meatballs in vegetable sauce

Peaches in syrup

10 E 574Kcal / G 21g / Col.265g / IPL.12
HC.67g / Fib.11g / P 24g / Sal 2g

Garbanzos con chorizo

Tortilla francesa
con salsa de tomate

Fruta del tiempo

Chickpeas with meat

Plain omelette
with tomato sauce

Fruit

Jornada leonesa

13 E 526Kcal / G 18g / Col.77g / IPL.9
HC.59g / Fib.2g / P 33g / Sal 2g

Sopa de fideos

Guiso de salmón
con patatas

Yogur de sabores

Noodle soup

Stewed salmon
with potatoes

Yogurt



14 E 517Kcal / G 21g / Col.52g / IPL.11
HC.62g / Fib.8g / P 17g / Sal 3g

Crema de zanahorias

Salchichas frescas
mixtas al horno

Fruta del tiempo

Carrot cream

Baked sausages
with tomato slice

Fruit



15 E 666Kcal / G 21g / Col.231g / IPL.12
HC.86g / Fib.13g / P 27g / Sal 2g

Lentejas con calabaza

Tortilla de patata
con lechuga

Fruta del tiempo

Lentils with pumpkin

Spanish omelette
with lettuce

Fruit

16 E 616Kcal / G 16g / Col.71g / IPL.13
HC.81g / Fib.5g / P 35g / Sal 2g

Coditos con tomate

Pollo con juliana de verduras

Yogur natural

Elbows pasta
with tomato sauce

Chicken with vegetable julienne

Yogurt

17 E 651Kcal / G 25g / Col.7g / IPL.14
HC.70g / Fib.19g / P 28g / Sal 2g

Alubias blancas con
zanahorias

Empanadillas con lechuga

Fruta del tiempo

White beans with carrots

Turnovers with salad

Fruit

20 E 635Kcal / G 29g / Col.281g / IPL.16
HC.62g / Fib.14g / P 24g / Sal 3g

Judías verdes salteadas

Tortilla francesa con
queso con lechuga

Fruta del tiempo

Sautéed green beans

Cheese omelette
with salad

Fruit

21 E 597Kcal / G 16g / Col.80g / IPL.18
HC.70g / Fib.12g / P 34g / Sal 1g

Garbanzos con berza

Merluza en salsa
marinera

Fruta del tiempo

Chickpeas and cabbage

Hake in sea style sauce

Fruit

22 E 753Kcal / G 29g / Col.181g / IPL.16
HC.90g / Fib.5g / P 30g / Sal 2g

Arroz con tomate

Flamenquines de pollo
al horno con ensalada

Postre de Navidad

White rice with tomato sauce

Baked chicken
flamenquines with salad

Christmas dessert



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 un 80% de la calibración indicada).
El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00134.
Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

NOTA

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 CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTE

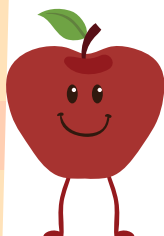
MENÚ CENA DINNER MENU

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



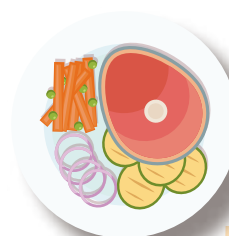
Complete with an adequate dinner menu

IF YOU HAVE EATEN

WE CAN HAVE DINNER

cereals, legumes
vegetables
meat
fish
egg
fruit
dairy

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



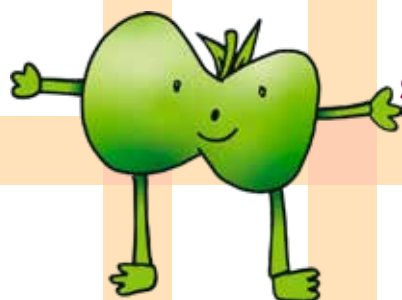
equilibra
tu plato

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