

SÚMATE AL RETO DE REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

1 de cada 3
alimentos que
se produce para
el consumo
humano termina
en la basura



Supone malgastar
los recursos con
los que se han
producido
(agua, energía,
transporte),
más gestión de
residuos.

Tirar los alimentos tiene
un gran impacto ético,
medioambiental y económico

CONSEJOS PARA EL BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

- ✓ Revisa con frecuencia la despensa, la nevera y el congelador
- ✓ Planifica el menú
- ✓ No vayas a comprar con hambre
- ✓ Compra paquetes o envases adecuados al número de personas que lo vayan a consumir
- ✓ Ordena y organiza tus alimentos:
Usa recipientes adecuados para conservarlos.
Refrigerar, congelar, almacenar correctamente.
- ✓ Consume los más perecederos antes.
- ✓ Cuando cocines, adecua las raciones a los que van a comer.




ausolan

MENÚ ESCOLAR

Curso 21-22
2º trimestre

IS PRIVADO



JOIN THE CHALLENGE OF REDUCING FOOD WASTE

1/3 of all
food produced
globally is lost or
goes to waste

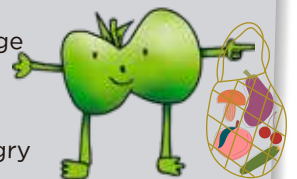


It means wasting
the resources with
which they have
been produced
(water, energy,
logistic),
more waste
management

Throwing away food has a
great ethical, environmental
and financial cost

TIPS NOT TO WASTE FOOD

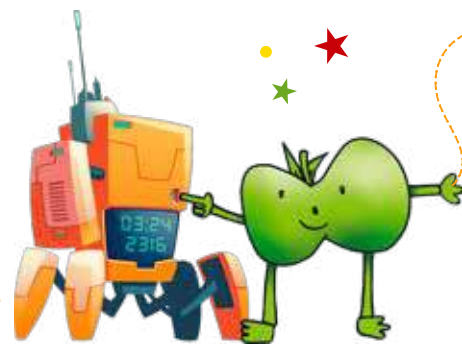
- ✓ Check your pantry, fridge and freezer frequently
- ✓ Plan a menu
- ✓ Don't go shopping hungry
- ✓ Buy packages or containers suitable for the number of people who will consume it
- ✓ Sort and organize your food:
Use the right containers to preserve it.
Refrigerate, freeze and store it correctly
- ✓ Consume the nearest expiration ones before
- ✓ When cooking, adapt the portions to those who have to eat it.





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

Vacaciones

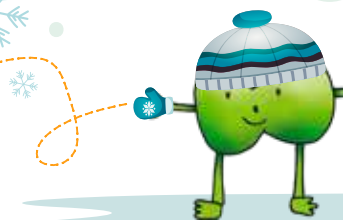


10 E 496Kcal / G 24g / Col.343g / IPL.10 HC.38g / Fib.2g / P 31g / Sal 2g Macarrones a la napolitana con queso Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Melocotón en almíbar Napolitana macaroni Plain omelette with salad Peaches in syrup	11 E 628Kcal / G 20g / Col.94g / IPL.18 HC.70g / Fib.8g / P 39g / Sal 2g Garbanzos estofados con calabaza Merluza al horno con pisto Yogur de sabores Chickpeas with pumpkin Hake with vegetables Yogurt	12 E 621Kcal / G 37g / Col.110g / IPL.8 HC.39g / Fib.4g / P 32g / Sal 1g Puré de la huerta con picatostes Chuleta de cerdo a la plancha con pimientos rojos salteados Fruta del tiempo Vegetable cream with croutons Pork chop with sauteed peppers Fruit	13 E 693Kcal / G 29g / Col.5g / IPL.19 HC.87g / Fib.2g / P 21g / Sal 2g Arroz blanco cantonés con guisantes y zanahoria Croquetas con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur natural Cantonese fried rice with peas and carrots Croquettes with olives and lettuce salad Yogurt	14 E 629Kcal / G 19g / Col.135g / IPL.12 HC.67g / Fib.17g / P 39g / Sal 3g Alubias pintas estofadas Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo Pinto beans with vegetables Stewed chicken with carrots Fruit
--	---	--	---	--

17 E 509Kcal / G 17g / Col.69g / IPL.11 HC.60g / Fib.3g / P 29g / Sal 2g Crema de calabacín con queso Lomo a la plancha con champiñones salteados Yogur de sabores Zucchini cream with cheese Grilled tenderloin with sautéed mushrooms Yogurt	18 E 504Kcal / G 9g / Col.44g / IPL.14 HC.66g / Fib.17g / P 31g / Sal 1g Alubias blancas con hortalizas Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo White beans with vegetables Garlic chicken breast with lettuce and carrots salad Fruit	19 E 683Kcal / G 24g / Col.102g / IPL.10 HC.68g / Fib.5g / P 45g / Sal 2g Patatas gratinadas con queso Bacalao en salsa verde con guisantes Bio liquido Potatoes au gratin with cheese Cod in green sauce with green peas Bio	20 E 692Kcal / G 34g / Col.83g / IPL.10 HC.62g / Fib.9g / P 30g / Sal 3g Sopa de pollo con fideos Albóndigas guisadas con patatas dado Fruta del tiempo Chicken soup Stewed meatballs with potatoes Fruit	21 E 716Kcal / G 46g / Col.109g / IPL.7 HC.42g / Fib.5g / P 30g / Sal 4g Lentejas a la burgalesa Salchichas horneadas en salsa de tomate Fruta del tiempo Burgalesa style lentils Sausages in tomato sauce Fruit
---	---	--	--	---

24 E 661Kcal / G 22g / Col.135g / IPL.12 HC.82g / Fib.5g / P 32g / Sal 3g Arroz con verduras frescas Pollo asado al limón Fruta del tiempo Rice with vegetables Roast chicken lemon Fruit	25 E 643Kcal / G 20g / Col.106g / IPL.11 HC.97g / Fib.5g / P 16g / Sal 2g Espaguetis con tomate y berenjena Tortilla de patata con brotes de ensalada Yogur natural Spaghetti with tomato and aubergine Spanish omelette with salad Yogurt	26 E 545Kcal / G 16g / Col.9g / IPL.12 HC.78g / Fib.10g / P 16g / Sal 5g Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Stew broth Stew broth Fruit	27 E 691Kcal / G 25g / Col.93g / IPL.9 HC.67g / Fib.11g / P 41g / Sal 2g Judías verdes salteadas con sofrito casero Estofado de cerdo con patatas dado Yogur de sabores Green beans Stew pork with potato Yogurt	28 E 582Kcal / G 16g / Col.80g / IPL.15 HC.68g / Fib.17g / P 33g / Sal 1g Alubias pintas guisadas con zanahorias Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Pinto beans with carrots Hake in tomato sauce Fruit
--	---	---	---	---

31 E 561Kcal / G 16g / Col.87g / IPL.13 HC.68g / Fib.4g / P 34g / Sal 3g Patatas con costillas Limanda empanada con ensalada de lechuga y maíz Yogur de sabores Potatoes with ribs Breaded dab with lettuce and corn salad 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).

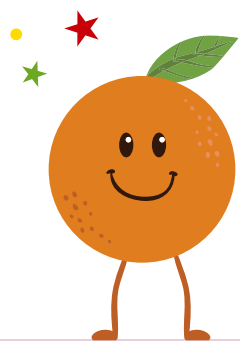
The menu includes water and bread. These menus have been checked and approved by professionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

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 668Kcal / G 25g / Col.235g / IPL.11
HC.80g / Fib.10g / P 25g / Sal 2g
Lentejas con puerros
Huevos gratinados con tomate y orégano
Fruta del tiempo

Lentils with leeks
Hard-boiled eggs gratin with tomato and oregano
Fruit | 2 E 507Kcal / G 12g / Col.57g / IPL.11
HC.66g / Fib.9g / P 28g / Sal 2g
Crema de zanahorias
Codillo al horno con patatas panadera
Fruta del tiempo

Carrot cream
Roast pork hock with potatoes
Fruit | 3 E 735Kcal / G 35g / Col.58g / IPL.11
HC.67g / Fib.14g / P 31g / Sal 3g
Alubias blancas estofadas con calabaza
Hamburguesas mixta a la plancha con cebolla caramelizada
Yogur natural

White beans with vegetables
Pork and veal hamburger with caramelized onion
Yogurt | 4 E 601Kcal / G 22g / Col.89g / IPL.16
HC.122g / Fib.6g / P 11g / Sal 3g
Arroz blanco con tomate
Calamares a la romana con ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo

White rice with tomato sauce
Squid rings in batter with lettuce and tomato salad
Fruit |
|--|--|---|--|

- | | | | | |
|--|--|--|--|---|
| 7 E 499Kcal / G 11g / Col.66g / IPL.11
HC.59g / Fib.10g / P 32g / Sal 2g
Menestra de verduras
Ragout de pavo guisado con rodajas de manzana
Fruta del tiempo

Mixed vegetables
Ragout of pavo guisado con rodajas de manzana
Fruit | 8 E 576Kcal / G 18g / Col.103g / IPL.15
HC.67g / Fib.12g / P 31g / Sal 1g
Garbanzos estofados con berza
Filete sajonia horneado con piperrada
Fruta del tiempo

Chickpeas and cabbage
Baked Saxony loin with peppers
Fruit | 9 E 697Kcal / G 20g / Col.98g / IPL.12
HC.86g / Fib.6g / P 37g / Sal 3g
Caracolílos a la boloñesa
Merluza a la leonesa
Yogur de sabores

Shell pasta Bolognese
Hake Leonese style sauce
Yogurt | 10 E 595Kcal / G 36g / Col.315g / IPL.7
HC.39g / Fib.4g / P 27g / Sal 3g
Lentejas guisadas con verduras
Tortilla francesa de york con lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo

Lentils with vegetables
Ham omelette with lettuce and carrot
Fruit | 11 E 618Kcal / G 33g / Col.56g / IPL.11
HC.55g / Fib.4g / P 23g / Sal 3g
Crema de calabacín con queso
Albóndigas en salsa con verduritas
Yogur líquido

Zucchini cream with cheese
Chicken meatballs with vegetable sauce
Liquid yogurt |
|--|--|--|--|---|

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 14 E 697Kcal / G 23g / Col.231g / IPL.13
HC.101g / Fib.8g / P 18g / Sal 2g
Arroz a la milanese
Tortilla de patata con ensalada de lechuga y tomate
Fruta del tiempo

Milanese style rice
Spanish omelette with lettuce and tomato salad
Fruit | 15 E 652Kcal / G 24g / Col.143g / IPL.10
HC.63g / Fib.11g / P 40g / Sal 2g
Judías verdes con jamón
Muslos de pollo asado con champiñones
Yogur natural

Green beans with ham
Roast chicken thighs with mushrooms
Yogurt | 16 E 701Kcal / G 26g / Col.66g / IPL.161
HC.74g / Fib.17g / P 34g / Sal 2g
Alubias blancas a la hortelana
Filete de perril de cerdo empanado con calabacín orly
Fruta del tiempo

White beans with vegetables
Pork escalopes with orly zucchini
Fruit | 17 E 650Kcal / G 20g / Col.94g / IPL.9
HC.73g / Fib.5g / P 41g / Sal 2g
Patatas a la marinera
Ternera estofada a la jardinera
Yogur de sabores

Seafood style potatoes
Stewed beef with vegetables
Yogurt | 18 E 608Kcal / G 18g / Col.122g / IPL.12
HC.69g / Fib.11g / P 37g / Sal 2g
Lentejas a la castellana
Palometa en salsa de tomate
Fruta del tiempo

Castellana style lentils
Pomfret with tomato sauce
Fruit |
|---|---|---|---|--|

- | | | | | |
|---|---|--|---|--|
| 21 E 752Kcal / G 34g / Col.72g / IPL.11
HC.82g / Fib.1g / P 28g / Sal 4g
Arroz con pollo
Filetes rusos en salsa con champiñones saiteados
Yogur natural

Chicken rice
Hamburger with sauce and sauteed mushrooms
Yogurt | 22 E 545Kcal / G 16g / Col.9g / IPL.12
HC.78g / Fib.10g / P 16g / Sal 5g
Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta del tiempo

Stew broth
Stew broth
Fruit | 23 E 649Kcal / G 32g / Col.383g / IPL.10
HC.53g / Fib.4g / P 35g / Sal 16g
Puré de la huerta
Merluza a la romana con patatas fritas
Fruta del tiempo

Vegetable cream
Hake in batter with frites
Fruit | 24 E 655Kcal / G 26g / Col.292g / IPL.11
HC.69g / Fib.14g / P 31g / Sal 2g
Alubias pintas guisadas con zanahorias
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Yogur de sabores

Pinto beans with carrots
Cheese omelette with lettuce and corn salad
Yogurt | 25 E 723Kcal / G 34g / Col.53g / IPL.11
HC.76g / Fib.6g / P 24g / Sal 3g
Macarrones gratinados
Albóndigas de pollo en salsa campesina
Macedonia de carnaval

Macaroni with cheese
Chicken meatballs with vegetable sauce
Fruit salad |
|---|---|--|---|--|



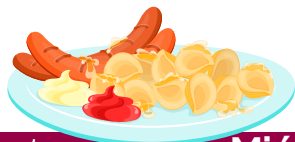
En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden un 80% de la calibración indicada).
El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados 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
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------

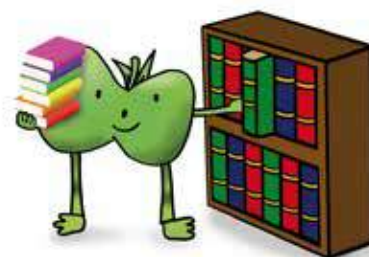


7 E 580Kcal / G 17g / Col.55g / IPL.12 HC.78g / Fib.7g / P 26g / Sal 2g Tallarines napolitana con queso Lomo sajonia al horno con cebolla caramelizada Fruta del tiempo Napolitana linguine with cheese Baked saxony tenderloin with caramelized onion Fruit	8 E 731Kcal / G 25g / Col.245g / IPL.13 HC.89g / Fib.17g / P 30g / Sal 2g Alubias blancas con hortalizas Tortilla de patata con pimientos salteados Yogur de sabores White beans with vegetables Spanish omelette with sauteed peppers Yogurt	9 E 780Kcal / G 38g / Col.53g / IPL.12 HC.84g / Fib.6g / P 22g / Sal 3g Arroz blanco con tomate Albóndigas en salsa hortelana Fruta del tiempo White rice with tomato sauce Meatballs in vegetables sauce Fruit	10 E 584Kcal / G 23g / Col.140g / IPL.12 HC.55g / Fib.6g / P 36g / Sal 3g Judías verdes con patatas Pollo asado al romero con lecho de tomate Yogur natural Green beans with potatoes Rosemary roast chicken with tomato bed Yogurt	11 E 641Kcal / G 21g / Col.145g / IPL.20 HC.69g / Fib.10g / P 38g / Sal 15g Lentejas estofadas con verduras San marino con ensalada tricolor Fruta del tiempo Lentils with vegetables Hake cordon bleu with salad Fruit
---	--	--	--	--

14 E 689Kcal / G 45g / Col.105g / IPL.7 HC.42g / Fib.5g / P 28g / Sal 4g Crema de verduras y picatostes Hamburguesa mixta en salsa de tomate y pimientos Fruta del tiempo Vegetable cream with croutons Pork and veal hamburger with tomato and peppers sauce Fruit	15 E 560Kcal / G 13g / Col.72g / IPL.19 HC.70g / Fib.13g / P 35g / Sal 2g Garbanzos estofados con zanahoria Limanda a la romana con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Chickpeas with carrots Roman style dab with lettuce and carrots salad Fruit	16 E 696Kcal / G 30g / Col.251g / IPL.10 HC.81g / Fib.4g / P 23g / Sal 3g Patatas a la riojana Huevos gratinados con queso Yogur de sabores Rioja style potatoes Hard-boiled eggs gratin with cheese Yogurt	17 E 576Kcal / G 14g / Col.94g / IPL.11 HC.64g / Fib.9g / P 39g / Sal 2g Sopa de pollo Lomo a la plancha con puré de patata Yogur natural Chicken soup Pork tenderloin with potato cream Yogurt	18 E 736Kcal / G 34g / Col.53g / IPL.11 HC.83g / Fib.5g / P 22g / Sal 3g Jornada Vegetariana Arroz blanco cantonés con guisantes y zanahoria Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta del tiempo Cantonese fried rice with peas and carrots Vegetal balls in vegetables sauce Fruit
--	---	--	--	---

21 E 586Kcal / G 13g / Col.66g / IPL.13 HC.81g / Fib.8g / P 32g / Sal 2g Coditos con tomate y orégano Pechuga al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta del tiempo Elbows pasta with tomato sauce Garlic chicken breast with lettuce and tomato salad Fruit	22 E 650Kcal / G 19g / Col.85g / IPL.14 HC.84g / Fib.2g / P 30g / Sal 3g Arroz con salchichas Merluza en salsa marinera Yogur natural Rice with sausages Hake in sea style sauce Yogurt	23 E 545Kcal / G 16g / Col.9g / IPL.12 HC.78g / Fib.10g / P 16g / Sal 5g Sopa de cocido Cocido completo Fruta del tiempo Stew broth Stew broth Fruit	24 E 756Kcal / G 23g / Col.48g / IPL.22 HC.103g / Fib.10g / P 31g / Sal 7g Menestra de verduras Pizza de jamón york y queso con ensalada de lechuga y maíz Yogur de sabores Mixed vegetables Ham and cheese pizza with lettuce and corn salad Yogurt	25 E 668Kcal / G 24g / Col.92g / IPL.11 HC.66g / Fib.17g / P 38g / Sal 1g Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con salsa de tomate Fruta del tiempo White beans stew Plain omelette with tomato sauce Fruit
---	--	---	---	---

28 E 689Kcal / G 38g / Col.99g / IPL.9 HC.41g / Fib.6g / P 42g / Sal 2g Puré de zanahorias Pollo guisado con verduras Fruta del tiempo Carrot cream Stewed chicken with vegetables Fruit	29 E 663Kcal / G 21g / Col.231g / IPL.13 HC.85g / Fib.20g / P 24g / Sal 2g Alubias pintas con verduras Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta del tiempo Pinto beans with vegetables Spanish omelette with lettuce and carrot salad Fruit	30 E 767Kcal / G 37g / Col.58g / IPL.11 HC.83g / Fib.2g / P 25g / Sal 4g Arroz a la milanese Albóndigas en salsa de tomate Yogur natural Milanese style rice Meatballs in tomato sauce Yogurt	31 E 490Kcal / G 15g / Col.55g / IPL.10 HC.62g / Fib.7g / P 24g / Sal 2g Patatas guisadas Lomo adobado a la plancha con piperrada Fruta del tiempo Stewed potatoes Tenderloin with peppers Fruit
---	--	--	---



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

MENÚ CENA DINNER MENU

equilibra
tu plato

balances
your dish



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

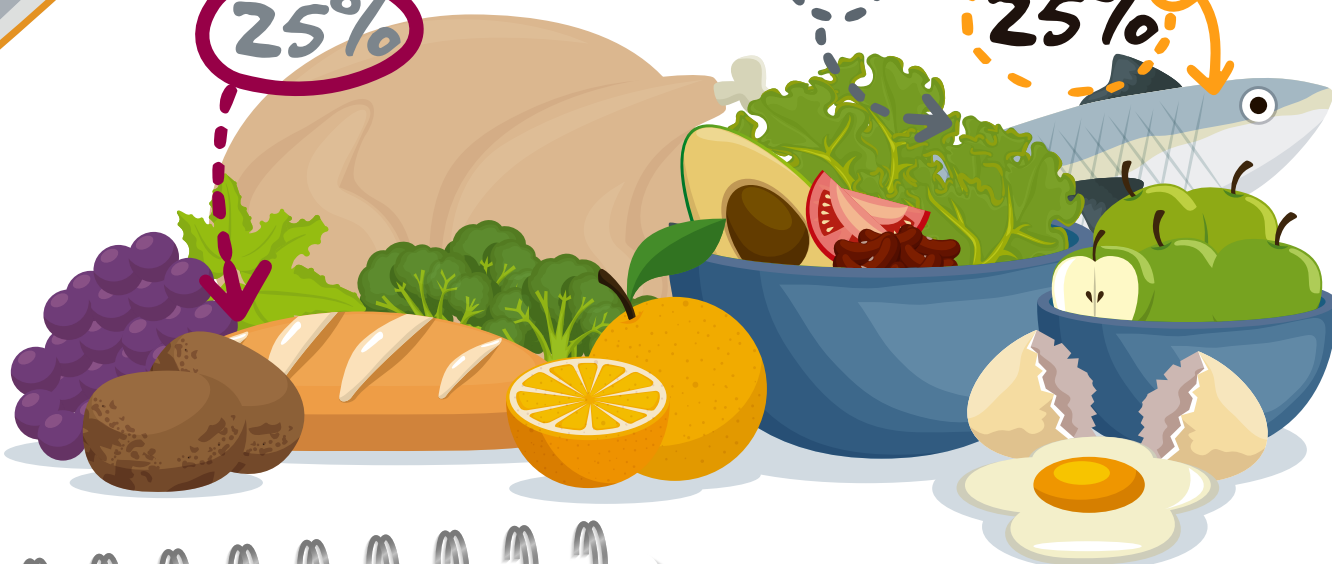


Patatas, pasta y arroz
Potatoes, pasta and rice

50%

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

25%



Completa con un menú adecuado de Cena

SI HEMOS COMIDO

PODEMOS CENAR

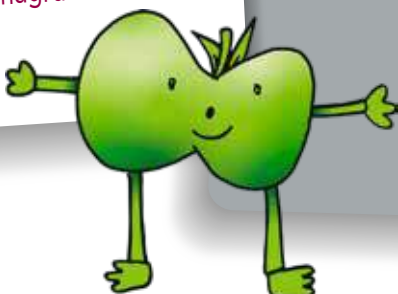
cereales, legumbres	hortalizas crudas, legumbres cocidas
verduras	cereales
carne	pescado o huevo
pescado	carne o huevo
huevo	pescado o carne magra
fruta	lacteo o fruta
lacteo	fruta

Complete with an adequate dinner menu

IF YOU HAVE EATEN

WE CAN HAVE DINNER

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



ausolan

Ctra Madrid-Irún Km.244 · 09007 Burgos