

3

trimestre · trimester
2018-2019

50
1969 - 2019
ausolan



ALIMENTAMOS EXPERIENCIAS SALUDABLES WE NURTURE HEALTHY EXPERIENCES



ASTURIAS

C/ Peña Redonda,
Parcela R-6
Polígono Silvota
33192 Llanera
Tel.: 985 26 55 85

CANTABRIA

Barrio del Espino, 103
39619 San Salvador
Tel.: 942 55 95 75

GALICIA

Caidoro-Centro de Negocios
Pol. Costa Vella, s/n.
15704 Santiago de Compostela
A Coruña
Tel.: 881 97 38 48

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




- ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO**
FOODS WE SHOULD EAT EVERY DAY
- CEREALES (4-6 ra.)
 - LÁCTEOS (2-4 ra.)
 - FRUTA (3 ra.)
 - VERDURAS (2 ra.)
 - ACEITE OLIVE OIL (3 ra.)
 - AGUA WATER (2-4 vasos/glasses)
- ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA**
FOOD WE SHOULD CONSUME EACH WEEK
- LEGUMBRES (4-6 ra.)
 - FRUTOS SECOS (4-6 ra.)
 - HUEVOS (3-4 ra.)
 - PESCADO (3-4 ra.)
 - CARNE (3-4 ra.)



abril april

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year



lunes monday	martes tuesday	miércoles wednesday	jueves thursday	viernes friday
01 Kcal.782 Hc.111 Lip.21 Prot.40 • Caracollillos napolitana • Pechuga de pollo en salsa con champiñones • Fruta • Macaroni napolitana • Chicken breast with sauce and mushrooms • Fruit	02 Kcal.664 Hc.82 Lip.18 Prot.44 • Puré de calabaza • Bacalao en salsa con verduritas y patatas asadas • Yogur • Pumpkin cream • Cod in sauce with vegetables and roast potatoes • Yoghurt	03 Kcal.759 Hc.99 Lip.29 Prot.27 • Lentejas a la castellana • Tortilla de patatas con ensalada • Fruta • Castellana lentil stew • Spanish omelette with salad • Fruit	04 Kcal.675 Hc.90 Lip.24 Prot.28 • Sopa lluvia • Albóndigas con verduras y patatas • Fruta • Noodle soup • Meatballs with potatoes • Fruit	05 Kcal.774 Hc.89 Lip.6 Prot.19 • Garbanzos estofados • Pescado azul fresco en salsa con verduras • Fruta • Chickpea stew • Fresh blue fish with vegetables • Fruit
08 Kcal.767 Hc.104 Lip.24 Prot.35 • Macarrones ecológicos con atún • Jamón asado en salsa con verduras • Yogur • Ecological macaroni with tuna • Ham roast in sauce with vegetables • Yoghurt	09 Kcal.767 Hc.110 Lip.26 Prot.25 • Crema de verduras • Tortilla de chorizo con ensalada • Fruta • Creamed vegetables • Chorizo omelette with salad • Fruit	10 Kcal.607 Hc.87 Lip.16 Prot.32 • Fabas estofadas • Merluza a la gallega con zanahoria • Fruta • Bean stew • Hake in paprika sauce with carrot • Fruit	11 Kcal.658 Hc.89 Lip.23 Prot.28 • Marmitaco de pescado • Pollo asado con verduras • Fruta • Fish & potato stew • Roast chicken with vegetables • Fruit	12 Kcal.718 Hc.94 Lip.17 Prot.51 • Lentejas a la hortelana • Bacalao en salsa con verduritas • Fruta • Lentils with vegetables • Cod in sauce with vegetables • Fruit
15	16	17	18	19
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	FESTIVO	FESTIVO
HOLIDAYS	HOLIDAYS	HOLIDAYS	NOT SCHOOL	NOT SCHOOL
22 Kcal.840 Hc.124 Lip.23 Prot.39 • Arroz con tomate • Estofado de ternera IGP con verduritas • Fruta • White with tomato sauce IGP • Stewed beef with potatoes • Fruit	23 Kcal.766 Hc.92 Lip.39 Prot.16 • Cocido de judías verdes • Delicias de pescado con mahonesa • Fruta • Green beans stew • Fish nuggets with mayonnaise • Fruit	24 Kcal.685 Hc.102 Lip.21 Prot.26 • Garbanzos ecológicos con espinacas • Tortilla de calabacín con ensalada • Fruta • Ecological chickpeas with spinach • Zucchini omelette with salad • Fruit	25 Kcal.644 Hc.79 Lip.27 Prot.24 • Sopa de verdura • Hamburguesa con patatas • Fruta • Vegetable soup • Burger with potatoes • Fruit	26 Kcal.769 Hc.83 Lip.7 Prot.21 • Negritos con arroz • Pescado fresco en salsa con verduras • Yogur • Black bean stew with rice • Fresh fish with vegetables • Yoghurt
29 Kcal.754 Hc.105 Lip.21 Prot.40 • Macarrones con atún • Pechuga de pollo en salsa con champiñones • Fruta • Macaroni with tuna • Chicken breast with sauce and mushrooms • Fruit	30 Kcal.689 Hc.73 Lip.38 Prot.13 • Puré de zanahoria • Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde • Yogur • Creamed carrots • Meatballs fish in green sauce • Yoghurt			

*Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos, tomando como referencia un grupo de edad de 7-12 años.

*Explanatory note: The nutritional information given is approximate based on a reference group of children aged 7-12 years.

mayo may

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year



lunes monday

martes tuesday

miércoles wednesday

jueves thursday

viernes friday



01

FESTIVO

NOT SCHOOL

02

Kcal.727 Hc.90 Lip.30 Prot.29

- Patatas a la riojana
- Lomo adobado con pimientos y patatas
- Fruta

- Potatoes with spicy
- Marinated loin with red peppers and potatoes
- Fruit

03

Kcal.779 Hc.102 Lip.30 Prot.27

- Lentejas con verdura
- Tortilla de patatas con ensalada
- Fruta

- Lentils with vegetables
- Spanish omelette with salad
- Fruit

06

Kcal.843 Hc.103 Lip.29 Prot.47

- Paella de pollo
- Bacalao al horno con mahonesa
- Fruta

- Chicken paella
- Baked cod with mayonnaise
- Fruit

07

Kcal.694 Hc.82 Lip.29 Prot.29

- Sopa maravilla
- Albóndigas a la jardinera con patatas
- Fruta

- Noodle soup
- Meatballs with vegetables and potatoes
- Fruit

08

Kcal.660 Hc.82 Lip.22 Prot.35

- Garbanzos con chorizo
- Merluza a la gallega con zanahoria
- Yogur

- Chickpeas with sausage
- Hake in paprika sauce with carrot
- Yoghurt

09

Kcal.690 Hc.98 Lip.12 Prot.21

- Menestra de verduras
- San jacob con patatas
- Fruta

- Mixed vegetables
- Ham cordon bleu with potatoes
- Fruit

10

Kcal.630 Hc.79 Lip.24 Prot.25

- Fabas estofadas
- Tortilla de patatas con ensalada
- Fruta

- Bean stew
- Spanish omelette with salad
- Fruit

13

Kcal.782 Hc.111 Lip.21 Prot.40

- Caracollillos napolitana
- Pechuga de pollo en salsa con champiñones
- Fruta

- Macaroni napolitana
- Chicken breast with sauce and mushrooms
- Fruit

14

Kcal.691 Hc.87 Lip.26 Prot.30

- Puré de calabacín
- Bacalao al horno con piperrada y patatas
- Fruta

- Creamed courgettes
- Baked cod with piperrada and potatoes
- Fruit

15

Kcal.759 Hc.99 Lip.29 Prot.27

- Lentejas a la castellana
- Tortilla de patatas con ensalada
- Fruta

- Castellana lentil stew
- Spanish omelette with salad
- Fruit

16

Kcal.832 Hc.81 Lip.36 Prot.46

- Sopa lluvia
- Carrilleras con verduritas
- Yogur

- Noodle soup
- Cheeks with vegetables
- Yoghurt

17

Kcal.774 Hc.89 Lip.6 Prot.19

- Garbanzos estofados
- Pescado azul fresco en salsa con verduras
- Fruta

- Chickpea stew
- Fresh blue fish with vegetables
- Fruit

20

Kcal.751 Hc.109 Lip.22 Prot.32

- Macarrones ecológicos con atún
- Jamón asado en salsa con verduras
- Fruta

- Ecological macaroni with tuna
- Ham roast in sauce with vegetables
- Fruit

21

Kcal.767 Hc.110 Lip.26 Prot.25

- Crema de verduras
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Fruta

- Creamed vegetables
- Chorizo omelette with salad
- Fruit

22

Kcal.677 Hc.93 Lip.18 Prot.36

- Fabas estofadas
- Empanadillas de atún con ensalada
- Yogur

- Bean stew
- Tuna small pie with salad
- Yoghurt

23

Kcal.658 Hc.89 Lip.23 Prot.28

- Marmitaco de pescado
- Pollo asado con verduras
- Fruta

- Fish & potato stew
- Roast chicken with vegetables
- Fruit

24

Kcal.678 Hc.91 Lip.20 Prot.38

- Lentejas con verdura
- Bacalao al horno con piperrada
- Fruta

- Lentils with vegetables
- Baked cod with piperrada
- Fruit

27

Kcal.840 Hc.124 Lip.23 Prot.39

- Arroz con tomate
- Estofado de ternera IGP con verduritas
- Fruta

- White with tomato sauce
- IGP Stewed beef with potatoes
- Fruit

28

Kcal.647 Hc.84 Lip.28 Prot.20

- Cocido de judías verdes
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Green beans stew
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

29

Kcal.704 Hc.92 Lip.23 Prot.36

- Garbanzos ecológicos con chorizo
- Suprema de merluza en salsa marinera con verduritas
- Fruta

- Ecological chickpeas with sausage
- Hake in marinara sauce with vegetables
- Fruit

30

Kcal.656 Hc.73 Lip.29 Prot.26

- Sopa de verdura
- Hamburguesa con patatas
- Yogur

- Vegetable soup
- Burger with potatoes
- Yoghurt

31

Kcal.769 Hc.83 Lip.7 Prot.21

- Negritos con arroz
- Pescado fresco en salsa con verduras
- Fruta

- Black bean stew with rice
- Fresh fish with vegetables
- Fruit



junio june

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year



lunes monday

martes tuesday

miércoles wednesday

jueves thursday

viernes friday



03 Kcal.759 Hc.109 Lip.20 Prot.38

- Macarrones con atún
- Pavo estofado con verduras
- Fruta

- Macaroni with tuna
- Turkey stew with vegetables
- Fruit

04 Kcal.678 Hc.80 Lip.36 Prot.11

- Puré de zanahoria
- Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde
- Fruta

- Creamed carrots
- Meatballs fish in green sauce
- Fruit

05 Kcal.724 Hc.101 Lip.25 Prot.26

- Fabas pintas estofadas
- Tortilla de patatas con ensalada
- Fruta

- Pinto bean stew
- Spanish omelette with salad
- Fruit

06 Kcal.646 Hc.98 Lip.21 Prot.18

- Ensalada campera
- San jacob al horno
- Fruta

- Potato salad
- Ham cordon bleu with
- Fruit

07 Kcal.705 Hc.84 Lip.25 Prot.36

- Lentejas ecológicas con verdura
- Filete de merluza con pisto
- Yogur

- Ecological lentils with vegetables
- Hake with tomato sauce and peppers
- Yoghurt

10 Kcal.833 Hc.114 Lip.28 Prot.36

- Arroz con tomate
- Lomo de cerdo a la plancha con ensalada
- Fruta

- White with tomato sauce
- Grilled pork tenderloin with salad
- Fruit

11 Kcal.667 Hc.82 Lip.26 Prot.29

- Sopa de fideos
- Albóndigas a la jardinera con patatas
- Fruta

- Chickpea broth
- Meatballs with vegetables and potatoes
- Fruit

12 Kcal.648 Hc.88 Lip.20 Prot.33

- Garbanzos ecológicos con chorizo
- Empanadillas de atún con ensalada
- Fruta

- Ecological chickpeas with sausage
- Tuna small pie with salad
- Fruit

13 Kcal.654 Hc.80 Lip.24 Prot.24

- Menestra de verduras
- Tortilla de patatas con mahonesa
- Yogur

- Mixed vegetables
- Spanish omelette with mayonnaise
- Yoghurt

14 Kcal.743 Hc.87 Lip.4 Prot.19

- Fabas estofadas
- Pescado azul fresco en salsa con verduras
- Fruta

- Bean stew
- Fresh blue fish with vegetables
- Fruit

17 Kcal.794 Hc.105 Lip.23 Prot.42

- Caracolillos napolitana
- Pechuga de pollo en salsa con champiñones
- Yogur

- Macaroni napolitana
- Chicken breast with sauce and mushrooms
- Yoghurt

18 Kcal.796 Hc.117 Lip.25 Prot.29

- Lentejas con verdura
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Fruta

- Lentils with vegetables
- Chorizo omelette with salad
- Fruit

19

**MENÚ
FIN DE CURSO**

**SPECIAL
YEAR-END MENU**

20

VACACIONES

HOLIDAYS

21

VACACIONES

HOLIDAYS

24

VACACIONES

HOLIDAYS

25

VACACIONES

HOLIDAYS

26

VACACIONES

HOLIDAYS

27

VACACIONES

HOLIDAYS

28

VACACIONES

HOLIDAYS