

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

alimenta tus defensas - fortify your defences




ausolan

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**.



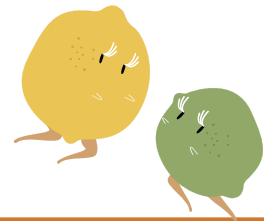
Vitamin D is essential for the formation of **bones**, for **teeth** and for the body to **absorb calcium** from the food we eat. In addition, it **activates our defenses**.

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

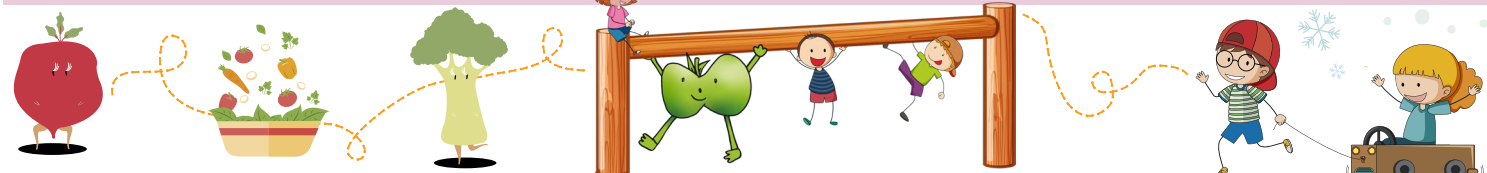
Viernes



- 11** Arroz a la milanesa
Tortilla francesa con salsa de tomate
Melocotón en almíbar
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
Abadejo en salsa verde con guisantes
Fruta del tiempo
Kcal:525 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
Fruta del tiempo
Kcal:612 HC:70 Lip:18 Prot:37
- 20** Patatas a la riojana
Huevos cocidos con salchichas
Fruta del tiempo
Kcal:653 HC:68 Lip:30 Prot:25
- 21** Alubias pintas con zanahorias
Merluza en salsa marinera
Yogur
Kcal:600 HC:69 Lip:16 Prot:37
- 22** Crema de calabacín
Albóndigas de vacuno y cerdo 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
Pechuga de pollo empanado con lechuga
Manzana
Kcal:630 HC:68 Lip:19 Prot:41
- 28** Crema de zanahoria
Bacalao a la gallega
Fruta del tiempo
Kcal:462 HC:61 Lip:10 Prot:28
- 29** Cocido completo de garbanzos
Morcilla, chorizo 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

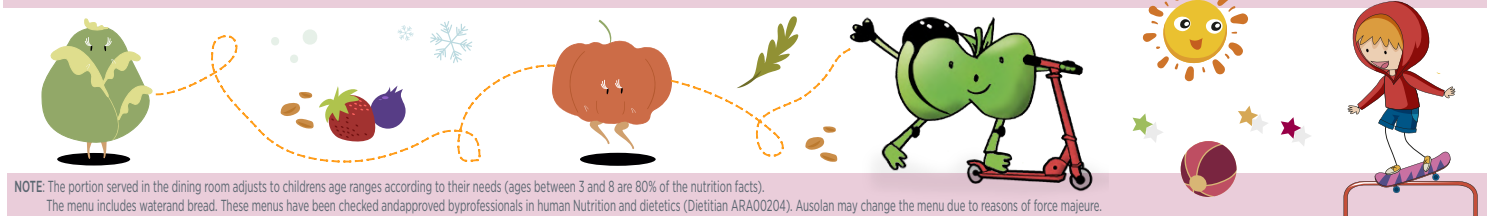
Friday



- 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
Pollack in green sauce with green peas
Fruit
Kcal:525 HC:57 Lip:17 Prot:31
- 15** White beans with vegetables
Chicken drumstick stewed 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
Fruit
Kcal:612 HC:70 Lip:18 Prot:37
- 20** Rioja style potatoes
Boiled eggs and sausages
Fruit
Kcal:653 HC:68 Lip:30 Prot:25
- 21** Pinto beans with carrots
Hake in sea style sauce
Yogurt
Kcal:600 HC:69 Lip:16 Prot:37
- 22** Zucchini cream
Beef and pork meatballs in vegetable 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
Fruta
Kcal:703 HC:88 Lip:22 Prot:33
- 27** Lentils with vegetables
Chicken breast breaded with lettuce
Apple
Kcal:630 HC:68 Lip:19 Prot:41
- 28** Carrot cream
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.



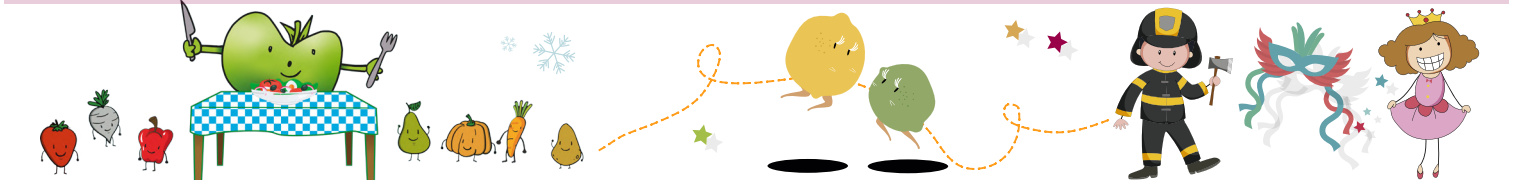
Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

- 1** Sopa de pollo
Hamburguesa de vacuno y cerdo 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** Lentejas a la castellana con chorizo
Tortilla francesa con jamón cocido con lechuga
Fruta del tiempo
Kcal:575 HC:66 Lip:20 Prot:27
- 5** Patatas guisadas
Merluza en salsa marinera
Yogur líquido
Kcal:524 HC:61 Lip:17 Prot:29

- 8** Guisantes salteados
Chuleta de cerdo a la riojana
Fruta del tiempo
Kcal:732 HC:66 Lip:38 Prot:25
- 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
Abadejo en salsa de tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Kcal:502 HC:65 Lip:12 Prot:29
- 12** Alubias blancas guisadas
Tortilla de patatas con lechuga
Fruta del tiempo
Kcal:558 HC:73 Lip:16 Prot:21

-
- Fiesta**
- 15** Menestra de verduras
Filete ruso con champiñones
Fruta del tiempo
Kcal:562 HC:58 Lip:26 Prot:21
 - 16** Garbanzos estofados
Tortilla de patata y chorizo con lechuga
Fruta del tiempo
Kcal:651 HC:85 Lip:20 Prot:25
 - 17** Arroz con verduras
Huevos cocidos con salchichas
Fruta del tiempo
Kcal:694 HC:84 Lip:29 Prot:21
 - 18** Judías verdes salteadas
Codillo asado con patata 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** Menestra de verduras
Filete ruso con champiñones
Fruta del tiempo
Kcal:562 HC:58 Lip:26 Prot:21
- 23** Garbanzos estofados
Tortilla de patata y chorizo 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
Pera
Kcal:629 HC:67 Lip:19 Prot:39
- 26** Puré de la huerta
Palometa con salsa de tomate
Yogur
Kcal:538 HC:65 Lip:16 Prot:30



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 correspondena 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.



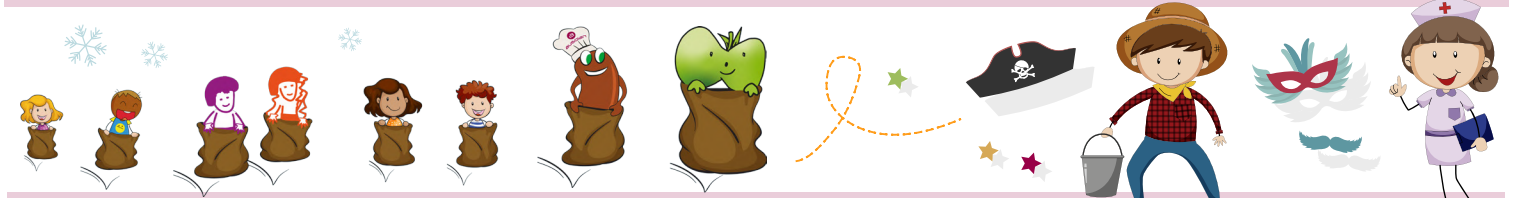
Monday Tuesday Wednesday Thursday Friday

- 1** Chicken soup
Pork and veal 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
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** Lentils castilian style with "chorizo"
Cooked ham omelette with lettuce
Fruit
Kcal:575 HC:66 Lip:20 Prot:27
- 5** Stewed potatoes
Hake in sea style sauce
Liquid yogurt
Kcal:524 HC:61 Lip:17 Prot:29

- 8** Green peas with potatoes
Rioja style chop with peppers
Fruit
Kcal:732 HC:66 Lip:38 Prot:25
- 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, rib and red sausage
Yogurt
Kcal:783 HC:59 Lip:45 Prot:33
- 11** Vegetable cream
Pollack in tomato sauce with peppers
Fruit
Kcal:502 HC:65 Lip:12 Prot:29
- 12** White beans with vegetables
Spanish omelette with lettuce
Fruit
Kcal:558 HC:73 Lip:16 Prot:21

-
- holiday**
- 15** Mixed vegetables
Hamburger with mushrooms
Fruit
Kcal:562 HC:58 Lip:26 Prot:21
 - 16** Chickpeas with vegetables
Spanish omelette with red sausage and lettuce
Fruit
Kcal:651 HC:85 Lip:20 Prot:25
 - 17** Rice with vegetables
Boiled eggs with sausages
Fruit
Kcal:694 HC:84 Lip:29 Prot:21
 - 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** Mixed vegetables
Hamburger with mushrooms
Fruit
Kcal:562 HC:58 Lip:26 Prot:21
- 23** Chickpeas with vegetables
Spanish omelette with red sausage and lettuce
Fruit
Kcal:651 HC:85 Lip:20 Prot:25
- 24** Linguini with tomato sauce
Roman style dab with mayonnaise
Yogurt
Kcal:716 HC:79 Lip:27 Prot:36
- 25** White beans with vegetables
Stewed chicken with vegetables
Pear
Kcal:629 HC:67 Lip:19 Prot:39
- 26** Vegetable cream
Pomfret in tomato sauce
Yogurt
Kcal:538 HC:65 Lip:16 Prot:30



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

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| <p>1 Arroz con salchichas
Escalope de lomo de cerdo con pimientos
Fruta del tiempo
Kcal:642 HC:84 Lip:21 Prot:27</p> | <p>2 Lentejas a la burgalesa con morcilla
Merluza al limón con patata panadera
Yogur
Kcal:683 HC:40 Lip:39 Prot:43</p> | <p>3 Crema de calabacín
Pechuga de pollo con champiñones
Fruta del tiempo
Kcal:448 HC:62 Lip:8 Prot:28</p> | <p>4 Sopa de fideos
Albóndiga de vacuno y cerdo en salsa
Fruta del tiempo
Kcal:563 HC:52 Lip:29 Prot:22</p> | <p>5 Alubias blancas estofadas
Huevos en salsa verde
Fruta del tiempo
Kcal:629 HC:67 Lip:19 Prot:39</p> |
| <p>8 Caracollillos con bacon
Ragout de lomo en salsa de verduras
Fruta del tiempo
Kcal:632 HC:80 Lip:17 Prot:33</p> | <p>9 Garbanzos con calabaza
Abadejo en salsa marinera
Fruta del tiempo
Kcal:577 HC:70 Lip:15 Prot:34</p> | <p>10 Judías verdes con patatas
Filete empanado con pimientos
Yogur
Kcal:566 HC:57 Lip:22 Prot:31</p> | <p>11 Alubias pintas con verduras
Pollo asado con lechuga
Manzana
Kcal:627 HC:67 Lip:19 Prot:38</p> | <p>12 Patatas a la riojana
Bacalao con pimientos
Yogur
Kcal:569 HC:68 Lip:17 Prot:34</p> |
| <p>15 Menestra de verduras
Tortilla de patata con ensalada
Fruta del tiempo
Kcal:469 HC:63 Lip:15 Prot:16</p> | <p>16 Sopa de pollo
Estofado de ternera con patatas dado
Yogur
Kcal:647 HC:63 Lip:22 Prot:42</p> | <p>17 Lentejas estofadas
Merluza en salsa de tomate y pimientos
Fruta del tiempo
Kcal:596 HC:70 Lip:17 Prot:36</p> | <p>18 Crema de calabaza
Filete de sajonia rebozado con lechuga
Fruta del tiempo
Kcal:463 HC:56 Lip:14 Prot:24</p> | <p>19 Alubias pintas con zanahoria
Limanda en salsa marinera
Fruta del tiempo
Kcal:569 HC:69 Lip:14 Prot:33</p> |
| <p>22 Macarrones con tomate
Lomo adobado con champiñones
Fruta del tiempo
Kcal:589 HC:78 Lip:18 Prot:26</p> | <p>23 Cocido completo de garbanzos
Morcilla, chorizo y panceta
Fruta del tiempo
Kcal:753 HC:59 Lip:43 Prot:29</p> | <p>24 Crema de verduras
Bacalao en salsa verde con guisantes
Yogur
Kcal:500 HC:64 Lip:10 Prot:33</p> | <p>25 Arroz blanco con tomate
Pechuga de pollo con pimientos y patatas chips
Postre especial
Kcal:803 HC:90 Lip:35 Prot:29</p> | <p>26</p> |



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 correspondena 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

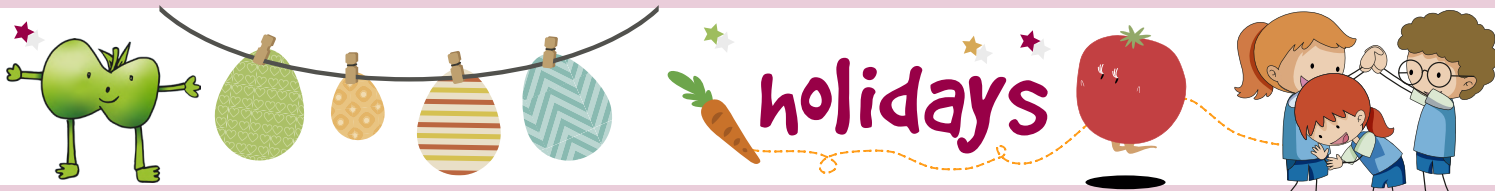
Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday

- | | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>1 Rice and sausage
Loin of pork in batter with peppers
Fruit
Kcal:642 HC:84 Lip:21 Prot:27</p> | <p>2 Burgalesa style lentils
Hake with lemon and potatoes
Yogurt
Kcal:683 HC:40 Lip:39 Prot:43</p> | <p>3 Zucchini cream
Chicken breast with mushrooms
Fruit
Kcal:448 HC:62 Lip:8 Prot:28</p> | <p>4 Noodle soup
Beef and pork meatball in sauce
Fruit
Kcal:563 HC:52 Lip:29 Prot:22</p> | <p>5 White beans with vegetables
Eggs in green sauce
Fruit
Kcal:629 HC:67 Lip:19 Prot:39</p> |
| <p>8 Shell pasta with bacon
Stewed tenderloin with vegetable sauce
Fruit
Kcal:632 HC:80 Lip:17 Prot:33</p> | <p>9 Chickpeas with pumpkin
Pollack à la marinère
Fruit
Kcal:577 HC:70 Lip:15 Prot:34</p> | <p>10 Green beans with potatoes
Steak breaded with peppers
Yogurt
Kcal:566 HC:57 Lip:22 Prot:31</p> | <p>11 Pinto beans with vegetables
Roast chicken with lettuce
Apple
Kcal:627 HC:67 Lip:19 Prot:38</p> | <p>12 Rioja style potatoes
Cod with peppers
Yogurt
Kcal:569 HC:68 Lip:17 Prot:34</p> |
| <p>15 Mixed vegetables
Spanish omelette with salad
Fruit
Kcal:469 HC:63 Lip:15 Prot:16</p> | <p>16 Chicken soup
Stewed beef with potatoes
Yogurt
Kcal:647 HC:63 Lip:22 Prot:42</p> | <p>17 Lentils with vegetables
Hake in tomato sauce with peppers
Fruit
Kcal:596 HC:70 Lip:17 Prot:36</p> | <p>18 Pumpkin cream
Breaded saxony loin with lettuce
Fruit
Kcal:463 HC:56 Lip:14 Prot:24</p> | <p>19 Pinto beans with carrot
Dab seafood style
Fruit
Kcal:569 HC:69 Lip:14 Prot:33</p> |
| <p>22 Macaroni with tomato
Tenderloin with mushrooms
Fruit
Kcal:589 HC:78 Lip:18 Prot:26</p> | <p>23 Stew broth with chickpeas
Blood pudding, red sausage and pork belly
Fruit
Kcal:753 HC:59 Lip:43 Prot:29</p> | <p>24 Vegetable cream
Cod in green sauce with green peas
Yogurt
Kcal:500 HC:64 Lip:10 Prot:33</p> | <p>25 White rice with tomato
Chicken breast with peppers and chips
Special dessert
Kcal:803 HC:90 Lip:35 Prot:29</p> | <p>26</p> |



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.

MENU CENA DINNER MENU

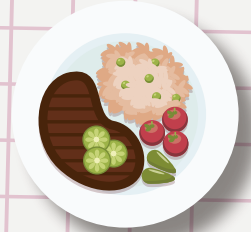
Completa con un menú adecuado de cena

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



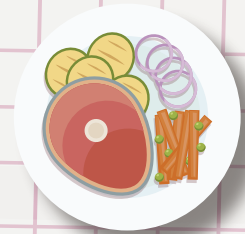
Complete with an adequate dinner menu

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

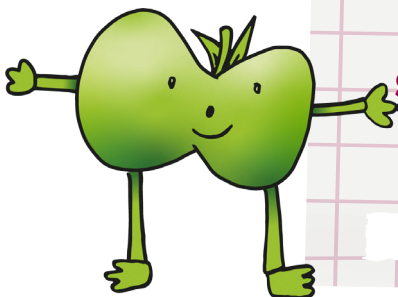
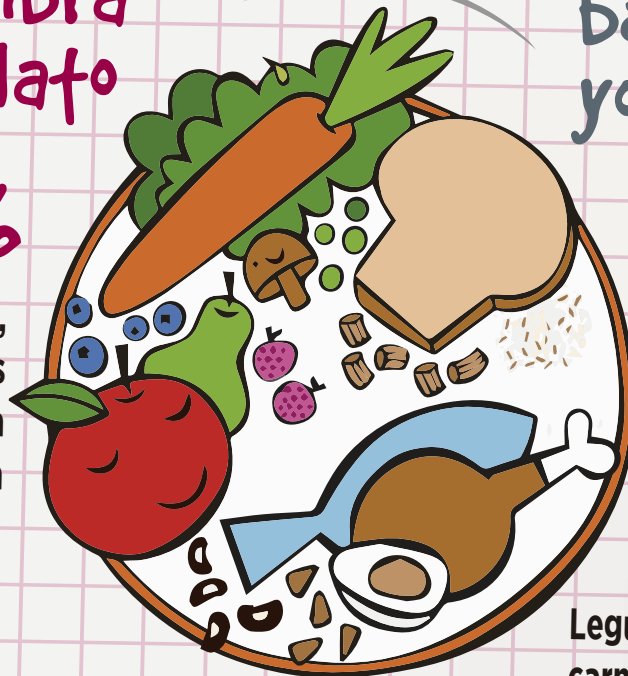
Vegetables,
salads
and fresh
season fruit

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