

alimentando
un futuro
sostenible


ausolan



3

2017-2018

nurturing a
sustainable future



ABRIL APRIL

menús 3º trimestre · curso 2017-2018 / 3rd trimester menus · 2017-2018 school year

Lunes Monday

02 Kcal.813 Hc.102 Lip.28 Prot.43

- Macarrones con tomate
- Lomo adobado plancha con patatas fritas
- Yogur

- Macaroni with tomato
- Griddle marinated tenderloin with french fries
- Yoghurt

09 Kcal.746 Hc.90 Lip.28 Prot.37

- Crema de zanahoria
- Ragout de cerdo con verduras y patatas
- Fruta

- Carrot cream
- Pork stew with vegetables and chips
- Fruit

16 Kcal.722 Hc.108 Lip.17 Prot.39

- Macarrones con jamón cocido
- Bacalao al horno con piperrada
- Fruta

- Macaroni with ham
- Baked cod with piperrada
- Fruit

23 Kcal.749 Hc.97 Lip.32 Prot.21

- Puré de verduras
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Yogur

- Creamed vegetables
- Chorizo omelette with salad
- Yoghurt

30

FIESTA

NOT SCHOOL

Martes Tuesday

03 Kcal.662 Hc.95 Lip.14 Prot.44

- Lentejas a la hortelana
- Palometa con salsa de tomate
- Fruta

- Lentils "hortelana"
- Palomete in tomato sauce
- Fruit

10 Kcal.862 Hc.99 Lip.31 Prot.50

- Alubias pintas estofadas
- Salmon a los cítricos con verduritas
- Yogur

- Pinto bean stew
- Salmon to citrus with vegetables
- Yoghurt

17 Kcal.704 Hc.92 Lip.26 Prot.24

- Menestra de verduras
- San Jacobo con ensalada
- Yogur

- Mixed vegetables
- Ham cordon bleu with salad
- Yoghurt

24 Kcal.670 Hc.101 Lip.15 Prot.36

- Lentejas con verdura
- Merluza a la gallega con zanahoria
- Fruta

- Lentils with vegetables
- Hake in paprika sauce and carrot
- Fruit

Miércoles Wednesday

04 Kcal.705 Hc.106 Lip.22 Prot.25

- Marmitaco de pescado
- Hamburguesa casera a la plancha con ensalada
- Yogur

- Fish & potato stew
- Grilled burger with salad
- Yoghurt

11 Kcal.641 Hc.84 Lip.20 Prot.33

- Sopa de fideos
- Pollo asado con verduras y patatas
- Fruta

- Noodle soup
- Roast chicken with potatoes and vegetables
- Fruit

18 Kcal.754 Hc.116 Lip.18 Prot.36

- Garbanzos con espinacas
- Merluza en salsa de manzana con verduritas
- Fruta

- Chickpeas with spinach
- Hake in apple sauce with vegetables
- Fruit

25 Kcal.759 Hc.74 Lip.43 Prot.25

- Sopa minestrone
- Salchichas frescas al horno con patatas fritas
- Fruta

- Minestrone soup
- Fresh sausages fried with fried potatoes
- Fruit

Jueves Thursday

05 Kcal.507 Hc.72 Lip.10 Prot.36

- Judías verdes con patatas
- Pechuga de pollo con champiñones
- Fruta

- Green beans stew
- Chicken breast with mushrooms
- Fruit

12 Kcal.876 Hc.127 Lip.32 Prot.26

- Arroz alicantina
- Delicias de pescado con ensalada
- Yogur

- Alicante style rice
- Fish nuggets with salad
- Yoghurt

19 Kcal.767 Hc.98 Lip.27 Prot.38

- Patatas en salsa verde
- Albóndigas en salsa con verduritas
- Yogur

- Potatoes in green sauce
- Meatballs with vegetables
- Yoghurt

26 Kcal.585 Hc.87 Lip.17 Prot.24

- Alubias blancas estofadas
- Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde
- Yogur

- Bean stew
- Meatballs fish in green sauce
- Yoghurt

Viernes Friday

06 Kcal.819 Hc.105 Lip.30 Prot.38

- Garbanzos estofados
- Filete merluza romana con mahonesa
- Fruta

- Chickpea stew
- Breaded hake with mayonnaise
- Fruit

13 Kcal.750 Hc.105 Lip.25 Prot.31

- Cocido montañés
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Mountain stew
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

20 Kcal.717 Hc.116 Lip.15 Prot.34

- Paella de verdura
- Pavo guisado con verduras
- Fruta

- Vegetable paella
- Turkey stew with vegetables
- Fruit

27 Kcal.790 Hc.122 Lip.24 Prot.24

- Macarrones con atún
- Ternera guisada con verduritas
- Fruta

- Macaroni with tuna
- Beef stew with vegetables
- Fruit

*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

menús 3º trimestre · curso 2017-2018 / 3rd trimester menus · 2017-2018 school year

Lunes Monday

Martes Tuesday

Miércoles Wednesday

Jueves Thursday

Viernes Friday

01

02

03

04

FIESTA

FIESTA

FIESTA

FIESTA

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL



07 Kcal.614 Hc.82 Lip.18 Prot.35

- Sopa de verdura
- Pechuga de pollo con champiñones y patatas
- Fruta

- Sopa verdura con pasta
- Chicken breast with mushrooms and potatoes
- Fruit

08 Kcal.663 Hc.93 Lip.16 Prot.40

- Cocido montañés
- Merluza en salsa verde
- Fruta

- Mountain stew
- Hake in green sauce with peas
- Fruit

09 Kcal.690 Hc.90 Lip.29 Prot.22

- Puré de verduras
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Yogur

- Creamed vegetables
- Zucchini omelette with salad
- Yoghurt

10 Kcal.759 Hc.119 Lip.19 Prot.34

- Arroz montaña
- Suprema de merluza en salsa marinera con guisantes
- Fruta

- Rice mountain
- Hake sauce with peas "marinera"
- Fruit

11 Kcal.756 Hc.101 Lip.18 Prot.51

- Negritos con arroz
- Ternera guisada a la jardinera
- Yogur

- Black bean stew with rice
- Beef stew with vegetables
- Yoghurt

14 Kcal.784 Hc.83 Lip.36 Prot.35

- Puré de calabacín
- Salmón a la naranja con judías y patatas
- Fruta

- Pure calabacin
- Salmon orange with jews and potatoes
- Fruit

15 Kcal.640 Hc.90 Lip.17 Prot.34

- Marmitaco de pescado
- Pollo asado con verduras
- Fruta

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

16 Kcal.747 Hc.98 Lip.18 Prot.53

- Lentejas a la castellana
- Bacalao en salsa verde con verduritas
- Fruta

- Lentil stew
- Cod in green sauce with vegetables
- Fruit

17 Kcal.752 Hc.110 Lip.25 Prot.24

- Caracolillos napolitana
- Tortilla de patatas con ensalada
- Fruta

- Macaroni napolitana
- Spanish omelette with salad
- Fruit

18 Kcal.820 Hc.103 Lip.28 Prot.43

- Garbanzos estofados
- Albóndigas a la jardinera
- Yogur

- Chickpea stew
- Meatballs with vegetables
- Yoghurt

21 Kcal.701 Hc.95 Lip.30 Prot.16

- Judías verdes con patatas
- Delicias de pescado con mahoneas
- Fruta

- Green beans stew
- Fish nuggets with mayonnaise
- Fruit

22 Kcal.777 Hc.118 Lip.23 Prot.29

- Alubias pintas con verdura
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Fruta

- Pinto bean stew
- Chorizo omelette with salad
- Fruit

23 Kcal.777 Hc.120 Lip.22 Prot.29

- Arroz con tomate
- Merluza en salsa de manzana con verduritas
- Yogur

- White with tomato sauce
- Hake in apple sauce with vegetables
- Yoghurt

24 Kcal.615 Hc.91 Lip.14 Prot.33

- Sopa maravilla
- Pavo estofado con patatitas
- Fruta

- Noodle soup
- Turkey stew with potatoes and vegetables
- Fruit

25 Kcal.815 Hc.91 Lip.33 Prot.42

- Alubias blancas con verdura
- Escalope de cerdo con ensalada
- Yogur

- Bean stew
- Pork breaded fillet with salad
- Yoghurt

28 Kcal.692 Hc.81 Lip.30 Prot.26

- Puré de verduras
- Alitas de pollo al ajillo con patatas fritas
- Yogur

- Creamed vegetables
- Chicken wings with garlic with french fries
- Yoghurt

29 Kcal.740 Hc.109 Lip.21 Prot.33

- Macarrones con chorizo
- Merluza a la gallega con zanahoria
- Fruta

- Macaroni with chorizo sausage
- Hake in paprika sauce and carrot
- Fruit

30 Kcal.693 Hc.101 Lip.21 Prot.27

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

- Lentils "hortelana"
- Spanish omelette with salad
- Fruit

31 Kcal.637 Hc.74 Lip.30 Prot.15

- Ensaladilla rusa
- Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde
- Yogur

- Russian salad
- Meatballs fish in green sauce
- Yoghurt



ausolan

JUNIO JUNE

menús 3º trimestre · curso 2017-2018 / 3rd trimester menus · 2017-2018 school year

Lunes Monday

Martes Tuesday

Miércoles Wednesday

Jueves Thursday

Viernes Friday



01 Kcal.890 Hc.125 Lip.54 Prot.20

- Ensalada de arroz
- San Jacobo con ketchup
- Fruta

- Rice salad
- Ham cordon bleu with ketchup
- Fruit

04 Kcal.603 Hc.85 Lip.23 Prot.16

- Crema de espinacas
- Tortilla de patatas con mahonesa
- Fruta

- Spinach puree
- Spanish omelette with mayonnaise
- Fruit

05 Kcal.746 Hc.93 Lip.20 Prot.54

- Negritos con arroz
- Bacalao en salsa verde
- Yogur

- Black bean stew with rice
- Cod in green sauce
- Yoghurt

06 Kcal.643 Hc.91 Lip.15 Prot.38

- Sopa ave con maravilla
- Guisado de ternera con patatas
- Fruta

- Noodle soup
- Beef stew with vegetables
- Fruit

07 Kcal.711 Hc.111 Lip.17 Prot.32

- Lentejas a la castellana
- Hamburguesa de calamar con ensalada
- Fruta

- Lentil stew
- Squid burger with salad
- Fruit

08 Kcal.883 Hc.103 Lip.37 Prot.38

- Ensalada tropical
- Alitas de pollo al ajillo con ensalada
- Yogur

- Tropical salad
- Chicken wings with garlic with salad
- Yoghurt

11 Kcal.705 Hc.110 Lip.16 Prot.36

- Patatas en salsa verde
- Suprema de merluza en salsa marinera con verduritas
- Fruta

- Potatoes in green sauce
- Hake sauce with peas "marinera" with vegetables
- Fruit

12 Kcal.738 Hc.111 Lip.22 Prot.29

- Garbanzos estofados
- Tortilla de calabacín con ensalada
- Fruta

- Chickpea stew
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

13 Kcal.748 Hc.90 Lip.30 Prot.33

- Crema de calabaza
- Albóndigas a la jardinera con patatas
- Yogur

- Creamed pumpkin
- Meatballs with vegetables with potatoes
- Yoghurt

14 Kcal.656 Hc.94 Lip.18 Prot.34

- Alubias blancas con verdura
- Filete de merluza con pisto
- Fruta

- Bean stew
- Hake with tomato sauce and peppers
- Fruit

15 Kcal.746 Hc.101 Lip.23 Prot.37

- Arroz tres delicias
- Pollo asado con verduras
- Yogur

- Chinese style rice
- Roast chicken with vegetables
- Yoghurt

18 Kcal.686 Hc.89 Lip.25 Prot.25

- Menestra de verduras
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Yogur

- Mixed vegetables
- Chorizo omelette with salad
- Yoghurt

19 Kcal.703 Hc.111 Lip.14 Prot.36

- Lentejas a la jardinera
- Merluza en salsa de manzana con verduritas
- Fruta

- Lentils with vegetables
- Hake in apple sauce with vegetables
- Fruit

20 Kcal.716 Hc.88 Lip.26 Prot.36

- Sopa de fideos
- Lomo adobado plancha con patatas fritas
- Fruta

- Noodle soup
- Griddle marinated tenderloin with french fries
- Fruit

21 Kcal.781 Hc.104 Lip.30 Prot.23

- Ensaladilla rusa
- Hamburguesa casera con salsa de tomate
- Fruta

- Russian salad
- Fresh hamburger with tomato sauce
- Fruit

22 Kcal.737 Hc.118 Lip.18 Prot.25

- Macarrones con atún
- Pizza
- Pastelito de chocolate

- Macaroni with tuna
- Pizza
- Chocolate cake

25

VACACIONES

HOLIDAYS

26

VACACIONES

HOLIDAYS

27

VACACIONES

HOLIDAYS

28

VACACIONES

HOLIDAYS

29

VACACIONES

HOLIDAYS

*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.

Complementar el menú escolar

ausolan

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

AUSOLAN opta por un menú equilibrado y variado que cubre el 35% de las calorías necesarias a lo largo del día. Esta comida ha de ser complementada en el seno familiar, ya que la educación alimentaria, así como en otras tareas educativas, es preciso el esfuerzo del medio familiar. En este trimestre nos vamos a centrar en las cenas y para ello, nuestra empresa presenta las siguientes recomendaciones para las cenas con el objetivo de complementar nutricionalmente el menú escolar:

1. La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
2. La composición del menú de la cena debe ser similar a la del menú del mediodía.
3. No debe ser muy copiosa. Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopa o ensaladas y como complemento, carnes, huevos y pescados. Como postre: fruta y lácteos. Se acompañará la cena con pan y agua.
4. Se recomienda abstenerse de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o al vapor.
5. Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, una cena completa pero ligera, favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

comida AUSOLAN

cena

1º PLATOS	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2º PLATOS	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carné o huevo
Huevo	Carné o pescado
GUARNICIÓN	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
POSTRES	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como el aceite de oliva o colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

HEALTHY OILS

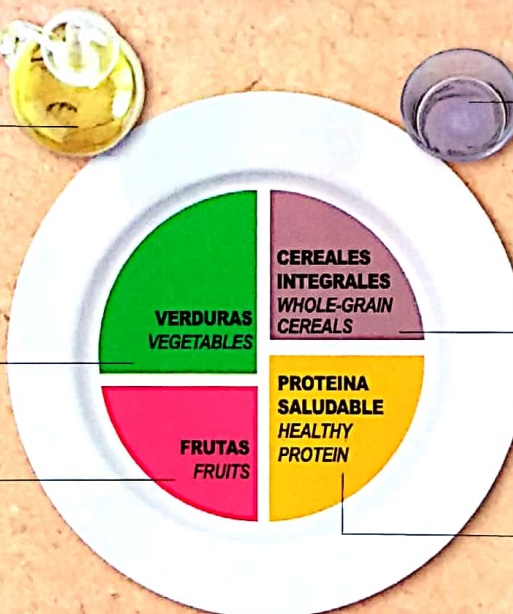
Use healthy oils (such as olive oil or rapeseed oil) for cooking, in salads and at the table. Constrain the intake of butter. Avoid trans fats.

Cuanto más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.

The greater the variety and quantity of vegetables, the better. Potatoes and fried potatoes do not count.

Coma muchas frutas y de todos los colores.

Eat lots of fruit and of all colours.



A HEALTHY MEAL

AGUA

Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

WATER

Drink water, tea or coffee (with little or no sugar). Constrain the intake of milk and dairy products (1-2 portions a day) and fruit juices (1 small glass a day). Avoid sugary drinks.

Coma cereales integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Eat varied whole cereals (such as brown bread, whole-wheat pasta and brown rice). Limit the intake of refined cereals (such as white rice and white bread).

Escoja pescados, aves, legumbres (alubias/garbanzos/ lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres y otras carnes procesadas.

Choose fish, poultry, legumes (beans / chickpeas / lentils) and dry fruits; limit the intake of red meats and cheese; avoid bacon, sausage meats and other processed meat.



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



RECOMMENDATIONS FOR DINNER

AUSOLAN chooses a balanced and varied diet that covers 35% of the calories necessary throughout the day. This meal should be complemented at home, as not only nutrition education but other educational tasks should be reinforced within the family. This term we are going to concentrate on evening-meals and to do so our company offers the following recommendations for dinners with the aim of nutritionally complementing the school menu:

1. Dinner will be chosen depending on the food consumed at other times of the day.
2. The composition of the dinner must be similar to that of lunch.
3. It should not be very large. As appropriate meals for dinner we suggest purées, soup or salads complemented by meat, eggs and fish. Dessert: fruit and dairy products. Dinner should be accompanied by bread and water.
4. You are advised not to prepare high calorie meals (fried pre-cooked food, fatty stews, etc.) and to choose cooking methods that do not add much fat, for example grilled, roast, cooked or steamed.
5. Avoid ingesting food very late to help children get a good night's sleep. That is, a complete but light dinner enhances recuperative sleep and contributes to the adequate intake of energy.

Complement the school meals

'AUSOLAN lunch

Dinner

1st course:	
Pasta, rice, legume	Vegetable with potato, puréed vegetables, salad
Vegetables	Soup, pasta-, rice- or potato salad
2nd course:	
Meat	Fish or egg
Fish	Meat or egg
Eggs	Meat or fish
Side dish	
Vegetables	Fresh vegetables, cooked vegetables or potato
Potato	Fresh vegetables or cooked vegetables
Desserts	
Yoghurt or derivatives	Fruit
Fruit	Yoghurt or derivatives

ausolan.com

Ausolan, consciente del impacto que produce el desperdicio alimentario en nuestro planeta, tiene desde hace varios años implantado en los colegios en los que presta servicios de alimentación, un proyecto educativo de *Comedores Sostenibles*. Con este enfoque, ha puesto en marcha diversas actividades encaminadas a implicar a los escolares en el consumo responsable, reducir el desperdicio alimentario y contribuir a un cambio en los hábitos de consumo trabajando la regla de las "4 R".

Ausolan, aware of the impact of food waste on our planet, has for several years now implemented in the schools where it provides food services, an educational project of *Sustainable Canteen*. With this approach, it has launched various activities aimed at involving schoolchildren in responsible consumption, reducing food waste and contributing to a change in consumption habits by working on the "4R" rule.



1 Reducir



2 Reutilizar



3 Redistribuir



4 Reciclar



5 Tirar

En el marco de este objetivo y con la idea de contribuir desde todas las "R" (reducir, reutilizar, redistribuir y reciclar) Ausolan ha firmado en Asturias, hace ya un año, su primer acuerdo de colaboración con la Fundación Banco de alimentos, participando de manera activa en el proyecto Si Vale.

La iniciativa Si Vale coincide con la filosofía en la que AUSOLAN trabaja desde hace años para concienciar socialmente sobre la importancia de no despilfarrar comida que otros necesitan, fomentar un mejor aprovechamiento de los recursos alimentarios y recuperar los excedentes alimentarios redistribuyéndolos a personas que lo requieran.

Tras este año y haciendo balance del resultado nos sentimos satisfechos de nuestra pequeña contribución.

Dentro de esta iniciativa, Ausolan ha donado más de 6000 menús reafirmando nuestro compromiso social y contribuyendo una vez más a evitar el despilfarro alimentario y a mejorar la vida de las personas que más lo necesitan.

Within the framework of this objective and with the idea of contributing from all the "R's" Ausolan, signs its first collaboration agreement with the Burgos Food Bank Foundation, actively participating in the "Si vale" project. The SiVale initiative coincides with the philosophy in which AUSOLAN has been working for years to raise social awareness of the importance of not wasting food that others need, promote a better use of food resources and recover food surpluses by redistributing them to people who require it. After a year of collaboration and making balance of the result, we are satisfied with our small contribution: Ausolan has donated more than 6.000 meals, reaffirming our social commitment and contributing once again to avoid wasting food and improve the lives of those who need it.



Fundación Banco Alimentos
Asturias

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

Pol. Industrial de Guarnizo
Portal nº 72 B local 102
39811 Guarnizo

Galicia
Caidoro-Centro de Negocios
Pol. Costa Vella, s/n
15704 Santiago de Compostela
A Coruña
Tel.: 881 97 88 48