

SEPTIEMBRE
SEPTEMBER

1

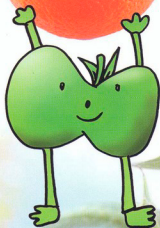
trimestre · trimester
2018-2019



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

Pol. Industrial de Guarnizo
Portal nº 72 B local 102
39611 Guarnizo

GALICIA

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



lunes monday	martes tuesday	miércoles wednesday	jueves thursday	viernes friday
03	04	05	06	07 Kcal.893 Hc.97 Lip.37 Prot.38
				• Macarrones con tomate • Lomo adobado con ensalada • Fruta
				• Macaroni with tomato sauce • Pork loin with salad • Fruit
10 Kcal.856 Hc.119 Lip.37 Prot.17	11 Kcal.629 Hc.96 Lip.11 Prot.40	12 Kcal.608 Hc.75 Lip.19 Prot.35	13 Kcal.694 Hc.107 Lip.19 Prot.28	14 Kcal.647 Hc.79 Lip.11 Prot.32
• Puré de zanahoria • Croquetas con patatas fritas • Fruta	• Lentejas a la castellana • Merluza en salsa verde con guisantes • Fruta	• Sopa maravilla • Pollo asado con verduras • Yogur	• Alubias blancas estofadas • Tortilla de calabacín con ensalada • Fruta	• Menestra de verduras en puré • Jamón asado en salsa con patatas • Yogur
• Carrot cream • Croquettes with french fries • Fruit	• Lentil stew • Hake in green sauce with beans • Fruit	• Noodle soup • Roast chicken with vegetables • Yoghurt	• Bean stew • Zucchini omelette with salad • Fruit	• Creamed vegetables • Ham roast in sauce with potatoes • Yoghurt
17 Kcal.773 Hc.113 Lip.24 Prot.30	18 Kcal.744 Hc.106 Lip.24 Prot.27	19 Kcal.706 Hc.88 Lip.28 Prot.29	20 Kcal.728 Hc.101 Lip.17 Prot.46	21 Kcal.705 Hc.108 Lip.18 Prot.34
• Caracollitos napolitana • Hamburguesa de calamar con mahonesa • Yogur	• Garbanzos con espinacas • Tortilla de patatas con ensalada • Fruta	• Patatas a la riojana • Merluza a la romana con ensalada • Fruta	• Alubias negra con arroz • Pavo guisado con verduras • Yogur	• Arroz con salchichas • Bacalao al horno con piperrada • Fruta
• Macaroni napolitana • Squid burger with mayonnaise • Yoghurt	• Chickpeas with spinach • Spanish omelette with salad • Fruit	• Potatoes with spicy • Hake in batter with salad • Fruit	• Black bean stew with rice • Turkey stew with vegetables • Yoghurt	• Rice with sausages • Baked cod with piperrada • Fruit
24 Kcal.642 Hc.91 Lip.15 Prot.38	25 Kcal.653 Hc.100 Lip.11 Prot.41	26 Kcal.738 Hc.102 Lip.30 Prot.19	27 Kcal.682 Hc.84 Lip.24 Prot.37	28 Kcal.754 Hc.121 Lip.18 Prot.32
• Sopa ave con maravilla • Ternera guisada a la jardinera • Fruta	• Lentejas estofadas • Suprema de merluza en salsa marinera con guisantes • Actimel	• Puré de verduras • Tortilla de chorizo con ensalada • Fruta	• Cocido montañés • Alitas de pollo al ajillo • Yogur	• Macarrones con jamón cocido • Merluza en salsa de manzana • Fruta
• Noodle soup • Beef stew with vegetables • Fruit	• Lentils with vegetables • Hake sauce with peas "marinera" • Actimel	• Creamed vegetables • Chorizo omelette with salad • Fruit	• Mountain stew • Chicken wings with garlic • Yoghurt	• Macaroni with ham • Hake in apple sauce • Fruit





lunes monday		martes tuesday		miércoles wednesday		jueves thursday		viernes friday	
01	Kcal.668 Hc.68 Lip.31 Prot.32	02	Kcal.717 Hc.105 Lip.22 Prot.27	03	Kcal.676 Hc.82 Lip.25 Prot.33	04	Kcal.608 Hc.95 Lip.10 Prot.39	05	Kcal.672 Hc.85 Lip.21 Prot.39
• Sopa minestrone • Albóndigas con salsa de tomate • Yogur		• Alubias pintas estofadas • Tortilla de patatas con ensalada • Fruta		• Puré de verduras • Pollo asado al limón con patatinas • Fruta		• Lentejas estofadas • Merluza en salsa verde con guisantes • Fruta		• Marmiteco de pescado • Lomo con pimientos • Yogur	
• Minestrone soup • Meatballs with tomato sauce • Yoghurt		• Pinto bean stew • Spanish omelette with salad • Fruit		• Creamed vegetables • Roasted chicken with lemon with potatoes • Fruit		• Lentils with vegetables • Hake in green sauce with beans • Fruit		• Fish & potato stew • "Riojana" style pork loin with peppers • Yoghurt	
08	Kcal.844 Hc.126 Lip.30 Prot.21	09	Kcal.697 Hc.97 Lip.20 Prot.35	10	Kcal.636 Hc.83 Lip.17 Prot.41	11	Kcal.694 Hc.107 Lip.19 Prot.28	12	
• Arroz con tomate • San jacob con ensalada • Yogur		• Garbanzos estofados • Filete de merluza con pisto • Fruta		• Crema de calabaza • Guisado de ternera con patatas • Yogur		• Alubias blancas estofadas • Tortilla de calabacín con ensalada • Fruta		FIESTA	
• White with tomato sauce • Ham cordon bleu with salad • Yoghurt		• Chickpea stew • Hake with tomato sauce and peppers • Fruit		• Creamed pumpkin • Beef stew with vegetables • Yoghurt		• Bean stew • Zucchini omelette with salad • Fruit		NOT SCHOOL	
15	Kcal.650 Hc.105 Lip.12 Prot.35	16	Kcal.739 Hc.102 Lip.18 Prot.47	17	Kcal.615 Hc.73 Lip.24 Prot.26	18	Kcal.802 Hc.103 Lip.23 Prot.50	19	Kcal.890 Hc.119 Lip.40 Prot.29
• Patatas en salsa verde • Suprema de merluza en salsa marinera con guisantes • Fruta		• Lentejas a la castellana • Pavo guisado con verduras • Yogur		• Puré de menestra de verduras • Filete ruso casero con patatas • Fruta		• Caracillos con chorizo • Bacalao en salsa con verduritas • Yogur		• Cocido lebaniego • Empanadillas de atún con ensalada • Fruta	
• Potatoes in green sauce • Hake sauce with peas "marinera" • Fruit		• Lentil stew • Turkey stew with vegetables • Yoghurt		• Creamed vegetables • Burger with potatoes • Fruit		• Macaroni with chorizo sausage • Cod in sauce with vegetables • Yoghurt		• Chickpea stew with • Tuna small pie with salad • Fruit	
22	Kcal.831 Hc.103 Lip.29 Prot.45	23	Kcal.703 Hc.102 Lip.22 Prot.26	24	Kcal.680 Hc.80 Lip.30 Prot.25	25	Kcal.783 Hc.102 Lip.26 Prot.39	26	Kcal.621 Hc.86 Lip.9 Prot.28
• Arroz alicantina • Salmon a la naranja • Yogur		• Negritos con arroz • Tortilla de patatas con ensalada • Fruta		• Puré de zanahoria • Alitas de pollo al ajillo con patatas fritas • Yogur		• Lentejas a la castellana • Merluza filete empanado con ensalada • Fruta		• Sopa ave con maravilla • Jamón asado en salsa con verduras • Fruta	
• Alicantine style rice • Salmon orange • Yoghurt		• Black bean stew with rice • Spanish omelette with salad • Fruit		• Carrot cream • Chicken wings with garlic with french fries • Yoghurt		• Lentil stew • Hake to the roman with salad • Fruit		• Noodle soup • Roasted pork jam in sauce with vegetables • Fruit	
29		30		31					

FIESTA

FIESTA

FIESTA

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL





ausolan

noviembre november

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year

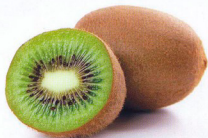
lunes monday

martes tuesday

miércoles wednesday

jueves thursday

viernes friday



01

02

FIESTA

FIESTA

NOT SCHOOL

NOT SCHOOL

05 Kcal.842 Hc.130 Lip.31 Prot.16

- Paella de verdura
- Delicias de pescado con mahonesa
- Fruta

- Vegetable paella
- Fish nuggets with mayonnaise
- Fruit

06 Kcal.753 Hc.114 Lip.22 Prot.29

- Lentejas a la jardinera
- Tortilla de chorizo con ensalada
- Fruta

- Lentils with vegetables
- Chorizo omelette with salad
- Fruit

07 Kcal.591 Hc.72 Lip.19 Prot.35

- Crema de calabaza
- Pollo asado con verduras
- Yogur

- Creamed pumpkin
- Roast chicken with vegetables
- Yoghurt

08 Kcal.686 Hc.99 Lip.14 Prot.45

- Alubias pintas con verdura
- Palometa con salsa de tomate
- Fruta

- Pinto bean stew
- Palomette in tomato sauce
- Fruit

09 Kcal.840 Hc.120 Lip.30 Prot.27

- Caracillos napolitana
- San Jacobo con ensalada
- Yogur

- Macaroni napolitana
- Ham cordon bleu with salad
- Yoghurt

12 Kcal.721 Hc.93 Lip.23 Prot.39

- Puré de verduras
- Ternera guisada a la jardinera
- Fruta

- Creamed vegetables
- Beef stew with vegetables
- Fruit

13 Kcal.705 Hc.89 Lip.18 Prot.50

- Cocido montañés
- Tortilla de pollo con champiñones
- Yogur

- Mountain stew
- Chicken breast with mushrooms
- Yoghurt

14 Kcal.742 Hc.96 Lip.28 Prot.31

- Patatas con chorizo
- Merluza filete empanado con ensalada
- Fruta

- Potatoes with spicy
- Hake to the roman with salad
- Fruit

15 Kcal.746 Hc.101 Lip.26 Prot.30

- Garbanzos estofados
- Filete de patatas con ensalada
- Yogur

- Chickpea stew
- Spanish omelette with salad
- Yoghurt

16 Kcal.679 Hc.90 Lip.20 Prot.37

- Sopa ave con maravilla
- Ragout de cerdo con verduras y patatas
- Fruta

- Noodle soup
- Pork stew with vegetables and chips
- Fruit

19 Kcal.650 Hc.102 Lip.22 Prot.15

- Arroz con tomate
- Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde
- Yogur

- White with tomato sauce
- Meatballs fish in green sauce
- Yoghurt

20 Kcal.716 Hc.108 Lip.20 Prot.30

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

- Lentil stew
- Zucchini omelette with salad
- Fruit

21 Kcal.627 Hc.82 Lip.16 Prot.37

- Menestra de verduras en puré
- Pavo guisado con verduras
- Yogur

- Creamed vegetables
- Turkey stew with vegetables
- Yoghurt

22 Kcal.664 Hc.94 Lip.19 Prot.34

- Negritos con arroz
- Filete de merluza con pisto
- Fruta

- Black bean stew with rice
- Hake with tomato sauce and peppers
- Fruit

23 Kcal.662 Hc.90 Lip.19 Prot.37

- Marmitaco de pescado
- Lomo a la riojana
- Fruta

- Fish & potato stew
- "Riojana" style pork loin
- Fruit

26 Kcal.777 Hc.116 Lip.19 Prot.39

- Macarrones con jamón cocido
- Suprema de merluza en salsa marinera con guisantes
- Yogur

- Macaroni with ham
- Hake sauce with peas "marinera"
- Yoghurt

27 Kcal.717 Hc.105 Lip.22 Prot.27

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

- Pinto bean stew
- Spanish omelette with salad
- Fruit

28 Kcal.668 Hc.82 Lip.25 Prot.31

- Sopa maravilla
- Albóndigas con patatas
- Yogur

- Noodle soup
- Meatballs with potatoes
- Yoghurt

29 Kcal.777 Hc.102 Lip.20 Prot.52

- Garbanzos con espinacas
- Bacalao en salsa con verduritas
- Fruta

- Chickpeas with spinach
- Cod in sauce with vegetables
- Fruit

30 Kcal.848 Hc.98 Lip.50 Prot.33

- Crema de judías verdes
- Salchichas frescas al horno con patatas fritas
- Fruta

- Creamed green beans
- Fresh sausages fried with fried potatoes
- Fruit



diciembre december

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year

lunes monday	martes tuesday	miércoles wednesday	jueves thursday	viernes friday
03 Kcal.875 Hc.130 Lip.31 Prot.21 • Arroz con atún • San jacobó con ensalada • Yogur • Rice with tuna • Ham cordon bleu with salad • Yoghurt	04 Kcal.607 Hc.95 Lip.10 Prot.38 • Alubias blancas con verdura • Merluza en salsa verde con guisantes • Fruta • Bean stew • Hake in green sauce with beans • Fruit	05 Kcal.676 Hc.82 Lip.25 Prot.33 • Puré de verduras • Pollo asado al limón con patatas • Fruta • Creamed vegetables • Roasted chicken with lemon with potatoes • Fruit	06 FIESTA NOT SCHOOL	07 Kcal.672 Hc.85 Lip.21 Prot.39 • Marmitako de pescado • Lomo con pimientos • Yogur • Fish & potato stew • "Riojana" style pork loin with peppers • Yoghurt
10 Kcal.635 Hc.100 Lip.19 Prot.19 • Caracolílos napolitana • Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde • Fruta • Macaroni napolitana • Meatballs fish in green sauce • Fruit	11 Kcal.748 Hc.100 Lip.27 Prot.39 • Cocido montañés • Tortilla de patatas con ensalada • Fruta • Mountain stew • Spanish omelette with salad • Fruit	12 Kcal.868 Hc.109 Lip.35 Prot.35 • Arroz con tomate • Filete ruso de ternera en salsa • Yogur • White with tomato sauce • Beef hamburger in sauce • Yoghurt	13 Kcal.783 Hc.102 Lip.26 Prot.39 • Lentejas a la castellana • Merluza filete empanado con ensalada • Fruta • Lentil stew • Hake to the roman with salad • Fruit	14 Kcal.685 Hc.75 Lip.18 Prot.35 • Puré de judías verdes • Pechuga de pollo con champiñones • Fruta • Creamed green beans • Chicken breast with mushrooms • Fruit
17 Kcal.770 Hc.115 Lip.28 Prot.20 • Patatas a la riojana • Croquetas de bacalao con ensalada • Fruta • Potatoes with spicy • Cod croquettes with salad • Fruit	18 Kcal.640 Hc.78 Lip.20 Prot.39 • Sopa minestrone • Ternera guisada a la jardinera • Yogur • Minestrone soup • Beef stew with vegetables • Yoghurt	19 Kcal.697 Hc.97 Lip.20 Prot.35 • Garbanzos estofados • Filete de merluza con pisto • Fruta • Chickpea stew • Hake with tomato sauce and peppers • Fruit	20 Kcal.692 Hc.109 Lip.19 Prot.20 • Macarrones con atún • Tortilla de patatas con ensalada • Fruta • Macaroni with tuna • Spanish omelette with salad • Fruit	21 Kcal.770 Hc.124 Lip.22 Prot.24 • Arroz con salchichas • Pizza • Pastelito de chocolate • Rice with sausages • Pizza • Mini chocolate cake
24	25	26	27	28

VACACIONES

HOLIDAYS

VACACIONES

HOLIDAYS

VACACIONES

HOLIDAYS

VACACIONES

HOLIDAYS

VACACIONES

HOLIDAYS

31

VACACIONES

HOLIDAYS



COMPLETA CON UN ADECUADO MENU DE CENA

a
ausolan

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

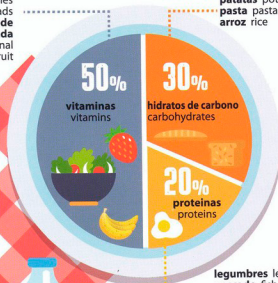
IF WE HAVE EATEN... ..WE CAN HAVE DINNER

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

verduras vegetables
ensaladas salads
fruta fresca de
temporada
fresh seasonal
fruit

patatas potatoes
pasta pasta
arroz rice



BALANCES YOUR DISH

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO FOODS WE SHOULD EAT EVERY DAY

CEREALES
CEREALS
(4-6 ra.)

LÁCTEOS
DAIRY
(2-4 ra.)

FRUTA
FRUIT
(3 ra.)

VERDURAS
VEGETABLES
(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
LEGUMES
(4-6 ra.)

FRUTOS SECOS
NUTS
(4-6 ra.)

HUEVOS
EGGS
(3-4 ra.)

PESCADO
FISH
(3-4 ra.)

CARNE
MEAT
(3-4 ra.)

WWW.AUSOLAN.COM