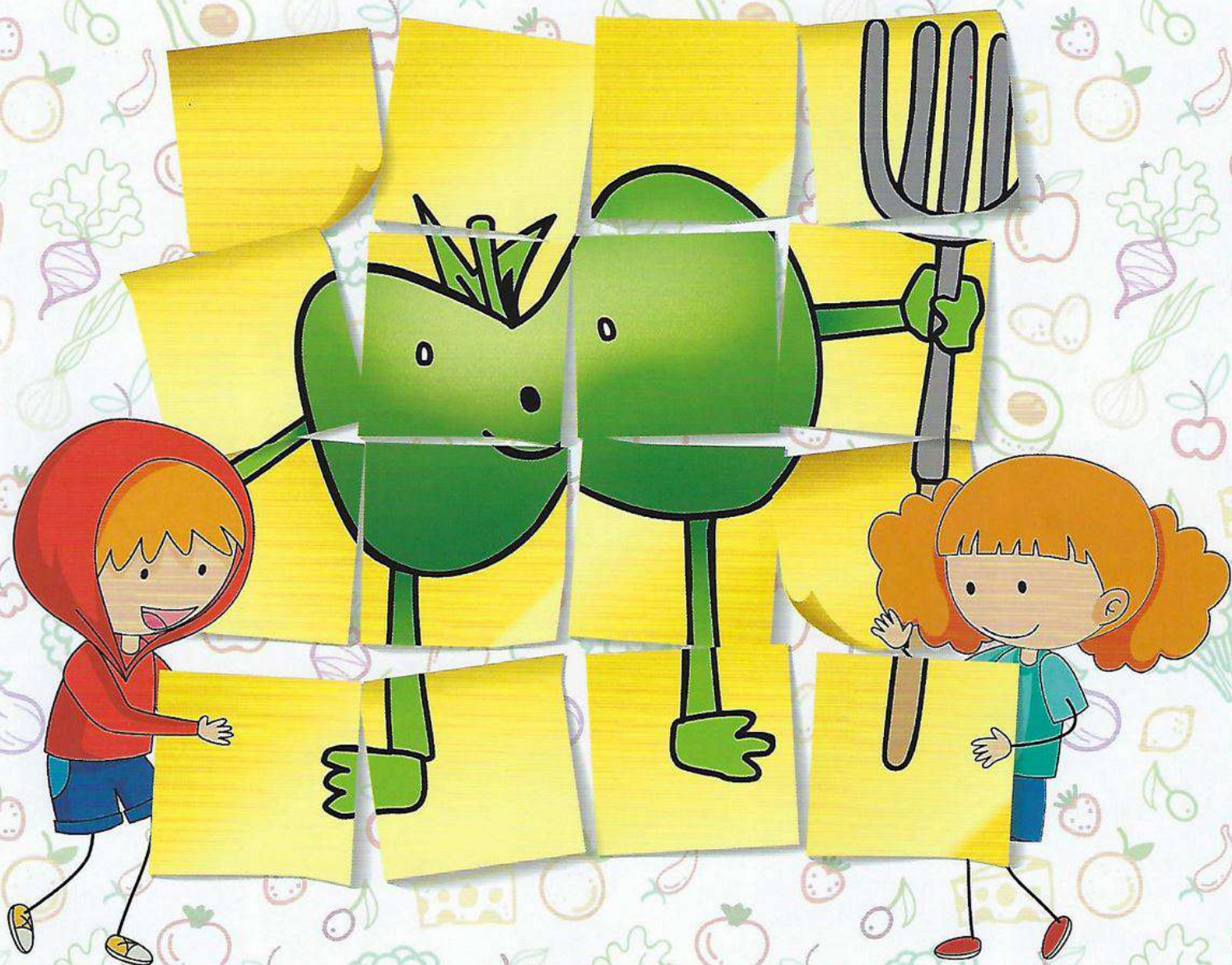


1ER CUATRIMESTRE
2019 - 2020

ALIMENTAMOS EXPERENCIAS SALUDABLES WE NURTURE HEALTHY EXPERIENCES



www.ausolan.com



ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



septiembre / September

lunes / Monday

martes / Tuesday

miércoles / Wednesday

jueves / Thursday

viernes / Friday

No lectivo
No school

No lectivo
No school

No lectivo
No school

No lectivo
No school

No lectivo
No school

9

Kcal: 731 Hc: 77 Lip: 25 Prot: 29
Sopa de pollo con fideos
Albóndigas en salsa
Patatas dado
Fruta
Noodle soup
Meatballs in sauce
Potatoes
Fruit

10

Kcal: 797 Hc: 123 Lip: 27 Prot: 31
Paella mixta
Pescadilla a la romana
Mayonesa
Fruta
Rice with vegetables
Fried hake
Mayonnaise
Fruit

11

Kcal: 741 Hc: 95 Lip: 24 Prot: 20
Crema de verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta
Cream of vegetable soup
Spanish omelette
Salad
Fruit

12

Kcal: 757 Hc: 115 Lip: 32 P: 33
Macarrones con tomate
Pollo asado
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta
Macaroni with tomato sauce
Roast chicken
Salad
Fruit

13

Kcal: 785 Hc: 103 Lip: 27 P: 38
Garbanzos estofados
Jamón asado en salsa
Salteado de verduras
Yogur
Chickpea stew
Roast ham
Vegetables
Dairy

16

Kcal: 760 Hc: 107 Lip: 20 Prot: 17
Arroz con verduras
Merluza en salsa verde
Brócoli
Fruta
Rice with vegetables
Hake in green sauce
Brócoli
Fruit

17

Kcal: 732 Hc: 104 Lip: 25 Prot: 28
Lentejas con zanahoria
Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta
Lentils with carrots
Zucchini omelette
Salad
Fruit

18

Kcal: 798 Hc: 86 Lip: 33 Prot: 42
Judías verdes con tomate
Filete de lomo
Patatas fritas
Fruta
Green beans with tomato sauce
Pork fillet
Potatoes
Fruit

19

Kcal: 722 Hc: 82 Lip: 16 Prot: 39
Alubias blancas estofadas
Bacalao con pisto
Yogur
Bean stew
Baked cod with vegetables
Dairy

20

Kcal: 746 Hc: 80 Lip: 22 Prot: 35
Patatas a la riojana
Pechuga de pollo a la plancha
Champñones
Fruta
Spicy potatoes
Chicken breast
Mushrooms
Fruit

23

Kcal: 721 Hc: 87 Lip: 28 Prot: 22
Menestra de verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta
Mixed vegetables
Spanish omelette
Salad
Fruit

24

Kcal: 777 Hc: 97 Lip: 38 Prot: 40
Cocido de garbanzos
Muslos de pollo asado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta
Chickpea stew
Hake in apple sauce
Yoghurt

25

Kcal: 728 Hc: 94 Lip: 18 Prot: 39
Marmitako de pescado
Estofado de ternera
Zanahoria y guisantes
Fruta
Potatoes with fish
Beef stew
Carrot and peas
Fruit

26

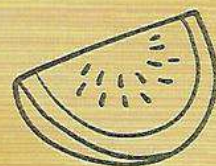
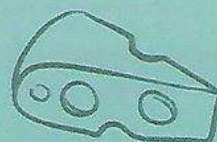
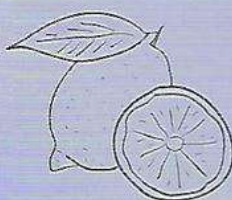
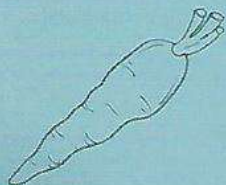
Kcal: 782 Hc: 123 Lip: 26 Prot: 27
Arroz con tomate
Pescadilla a la romana
Salteado de verduras
Fruta
Rice with tomato sauce
Fried hake
Mixed vegetables
Fruit

27

Kcal: 799 Hc: 84 Lip: 56 Prot: 54
Fabada
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur
Bean stew
Veal burger
Salad
Dairy

30

Kcal: 723 Hc: 103 Lip: 18 Prot: 34
Caracollitos a la napolitana
Supremas de merluza a la marinera
Guisantes
Yogur
Neapolitan pasta
Hake in fish sauce
Peas
Dairy



octubre / October

lunes / Monday

martes / Tuesday

miércoles / Wednesday

jueves / Thursday

viernes / Friday



1

Kcal.745 hc.92 lip.29 prot.32
Crema de calabacín
Estofado de pavo
Patatas y verduritas
Fruta
Cream of zucchini soup
Turkey in sauce
Potatoes and vegetables
Fruta

2

Kcal.795 hc.87 lip.34 prot.38
Lentejas con chorizo
Revuelto de jamón y champiñones
Ensalada de lechuga
Fruta
Spicy lentils
Scrambled eggs with ham and mushrooms
Salad
Fruta

3

Kcal.735 hc.106 lip.7 prot.14
Paella de verduras
Pescado azul fresco en salsa de tomate
Fruta
Rice with vegetables
Fish in tomato sauce
Fruta

4

Kcal.741 hc.85 lip.44 prot.47
Cocido de judías verdes
Carrilleras guisadas
Patatas fritas
Fruta
Green bean stew
Pork cheeks in sauce
Potatoes
Fruta

7

Kcal.731 hc.77 lip.25 prot.29
Sopa de pollo con fideos
Albóndigas en salsa
Patatas y verduritas
Fruta
Noodle soup
Meatballs with potatoes and vegetables
Fruit

8

Kcal.729 hc.85 lip.23 prot.45
Alubias pintas con arroz
Pechuga de pollo a la plancha
Champiñones
Yogur
Bean stew
Chicken fillet
Mushrooms
Dairy

9

Kcal.788 hc.95 lip.19 prot.39
Patatas con costilla
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta
Patatas con costilla
Cod in tomato sauce
Salad
Fruit

10

Kcal.751 hc.92 lip.29 prot.31
Menestra de verduras
Jamón asado en salsa
Arroz basmati
Fruta
Mixed vegetables
Roast pork
Basmati rice
Fruit

11

Kcal.783 hc.90 lip.41 prot.34
Garbanzos con espinacas
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta
Stewed chickpea with spinach
Tuna omelette
Salad
Fruit

14

Kcal.784 hc.134 lip.33 prot.33
Arroz con tomate
Merluza en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta
Rice with tomato sauce
Hake in apple sauce
Salad
Fruit

15

Kcal.775 hc.115 lip.14 prot.26
Lentejas estofadas
San Jacobo
Tomate natural aliñado
Fruta
Lentils with vegetables
Espalope with ham and cheese
Tomatoes
Fruit

16

Kcal.817 hc.96 lip.30 prot.42
Pasta con chorizo
Filete de lomo fresco al ajillo
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Yogur
Pasta with tomato sauce
Pork loin with garlic
Salad
Dairy

17

Kcal.742 hc.91 lip.12 prot.22
Alubias blancas con patata
Pescado fresco en salsa verde
Guisantes
Fruta
Bean stew with potato
Hake in green sauce
Peas
Fruit

18

Kcal.796 hc.94 lip.35 prot.29
Crema de zanahoria y puerro
Muslos de pollo al horno
Patata asada
Fruta
Cream of carrot soup
Roast chicken
Potatoes
Fruit

21

Kcal.769 hc.96 lip.44 prot.32
Patatas guisadas a la marinera
Salchichas en salsa de tomate
Fruta
Potato stew with fish
Baked sausages with tomato sauce
Fruit

22

Kcal.788 hc.115 lip.34 prot.36
Paella de pollo y verduras
Jamón asado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta
Rice with chicken and vegetables
Roast ham
Salad
Fruit

23

Kcal.742 hc.92 lip.29 prot.32
Garbanzos estofados
Filete de merluza a la romana
Mayonesa
Fruta
Chickpea stew
Fried hake
Mayonnaise
Fruit

24

Kcal.812 hc.93 lip.38 prot.24
Cocido de judías verdes
Tortilla de chorizo
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur
Green beans stew
Omelette with chorizo
Salad
Dairy

25

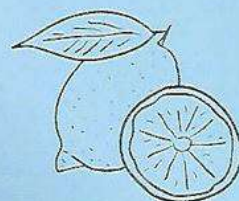
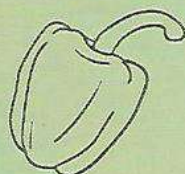
Kcal.795 hc.99 lip.17 prot.39
Negritos con arroz
Estofado de pavo
Verduritas
Fruta
Black beans with rice
Turkey stew
Vegetables
Fruit

28

No lectivo
No school

29

No lectivo
No school



noviembre / November

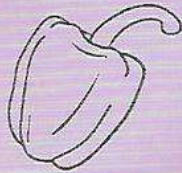
lunes / Monday

martes / Tuesday

miércoles / Wednesday

jueves / Thursday

viernes / Friday



1

No lectivo
No school

4

Kcal.721 hc.87 lip.28 prot.22
Menestra de verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga,
tomate y zanahoria
Fruta
Mixed vegetables
Spanish omelette
Salad
Fruit

5

Kcal.777 hc.97 lip.38 prot.40
Cocido de garbanzos
Muslos de pollo asado
Ensalada de lechuga
y tomate
Fruta
Chickpea stew
Roast chicken
Salad
Fruit

6

Kcal.728 hc.94 lip.18 prot.39
Marmitako de pescado
Estofado de ternera
Zanahoria y guisantes
Fruta
Potatoes with fish
Beef stew
Carrot and peas
Fruit

7

Kcal.782 Hc.123 Lip.26 Prot.27
Arroz con tomate
Pescadilla a la romana
Salteado de verduras
Fruta
Rice with tomato sauce
Fried hake
Mixed vegetables
Fruit

8

Kcal.799 hc.84 lip.56 prot.54
Fabada
Hamburguesa a la
plancha
Ensalada de lechuga
y maíz
Yogur
Bean stew
Veal burger
Salad
Dairy

11

Kcal.723 hc.103 lip.18 prot.34
Caracolílos a la napolitana
Supremas de merluza a la
marinera
Guisantes
Yogur
Napolitan pasta
Hake in fish sauce
Peas
Dairy

12

Kcal.745 hc.92 lip.29 prot.32
Crema de calabacín
Estofado de pavo
Patatas y verduritas
Fruta
Cream of zucchini soup
Turkey in sauce
Potatoes and vegetables
Fruit

13

Kcal.795 hc.87 lip.34 prot.38
Lentejas con chorizo
Revuelto de jamón y
champiñones
Ensalada de lechuga
Fruta
Spicy lentils
Scrambled eggs with
ham and mushrooms
Salad
Fruit

14

Kcal.735 hc.106 lip.7 prot.14
Paella de verduras
Pescado azul fresco en
salsa de tomate
Fruta
Rice with vegetables
Fish in tomato sauce
Fruit

15

Kcal.741 hc.85 lip.44 prot.47
Cocido de judías verdes
Carrilleras guisadas
Patatas fritas
Fruta
Green bean stew
Pork cheeks in sauce
Potatoes
Fruit

18

Kcal.731 hc.77 lip.25 prot.29
Sopa de pollo con
fideos
Albóndigas en salsa
Patatas y verduritas
Fruta
Noodle soup
Meatballs in sauce
Vegetables
Fruit

19

Kcal.729 hc.85 lip.23 prot.45
Alubias pintas con arroz
Pechuga de pollo a la
plancha
Champiñones
Yogur
Bean stew
Chicken fillet
Mushrooms
Dairy

20

Kcal.788 hc.95 lip.19 prot.39
Patatas con costilla
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga
y tomate
Fruta
Potatoes with rib
Cod in tomato sauce
Salad
Fruit

21

Kcal.751 Hc.92 Lip.29 Prot.31
Menestra de verduras
Jamón asado en salsa
Salteado de verduras
Fruta
Mixed vegetables
Roast pork
Vegetables
Fruit

22

Kcal.783 hc.90 lip.41 prot.34
Garbanzos con espinacas
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga y
maíz
Fruta
Stewed chickpea with
spinach
Tuna omelette
Salad
Fruit

25

Kcal.784 hc.134 lip.33 prot.33
Arroz con tomate
Merluza en salsa de
manzana
Ensalada de lechuga
y maíz
Fruta
Rice with tomato sauce
Hake in apple sauce
Salad
Fruit

26

Kcal.775 hc.115 lip.14 prot.26
Lentejas estofadas
San Jacobo
Tomate natural aliñado
Fruta
Lentils with vegetables
Espalope with ham
and cheese
Salad
Fruit

27

Kcal.817 hc.96 lip.30 prot.42
Pasta con chorizo
filete de lomo fresco al ajillo
Ensalada de lechuga, tomate
y zanahoria
yogur
Pasta with tomato sauce
Pork loin with garlic
Salad
Dairy

28

Kcal.742 Hc.91 Lip.12 Prot.22
Alubias blancas con patata
Pescado fresco en salsa
verde
Guisantes
Fruta
Bean stew with potato
Hake in green sauce
Peas
Fruit

29

Kcal.796 hc.94 lip.35 prot.29
Crema de zanahoria
y puerro
Pollo al horno
Patata asada
Fruta
Cream of carrot soup
Roast chicken
Potatoes
Fruit

diciembre / December

lunes / Monday

martes / Tuesday

miércoles / Wednesday

jueves / Thursday

viernes / Friday

2

kcal.769 hc.96 lip.44 prot.32
Patatas guisadas a la marinera
Salchichas en salsa de tomate
Fruta
Potato stew with fish
Baked sausages with tomato sauce
Fruit

3

kcal.788 hc.115 lip.34 prot.36
Paella de pollo y verduras
Jamón asado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta
Rice with chicken and vegetables
Roast ham
Salad
Fruit

4

kcal.742 hc.92 lip.29 prot.32
Garbanzos estofados
Filete de merluza a la romana
Mayonesa
Fruta
Chickpea stew
Fried hake
Mayonaisse
Fruit

5

kcal.812 hc.93 lip.38 prot.24
Cocido de judías verdes
Tortilla de chorizo
Ensalada de lechuga y tomate
Yogur
Green beans stew
Omelette with chorizo
Salad
Dairy

No lectivo
No school

10

kcal.732 hc.104 lip.25 prot.28
Lentejas con zanahoria
Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
fruta
Lentils with carrots
Zucchini omelette
Salad
Fruit

11

kcal.798 hc.86 lip.33 prot.42
Judías verdes con tomate
Filete de lomo fresco
Patatas fritas
Fruta
Green beans with tomato sauce
Pork fillet
Potatoes
fruit

12

kcal.722 hc.82 lip.16 prot.39
Alubias blancas estofadas
Bacalao con pisto
Yogur
Bean stew
Baked cod with vegetables
Dairy

13

kcal.746 hc.80 lip.22 prot.35
Patatas a la riojana
Pechuga de pollo a la plancha
Champiñones
Fruta
Spicy potatoes
Chicken breast
Mushrooms
Fruit

16

kcal.721 hc.87 lip.28 prot.22
Menestra de verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
fruta
Mixed vegetables
Spanish omelette
Salad
Fruit

17

kcal.777 hc.97 lip.38 prot.40
Cocido de garbanzos
Muslos de pollo asado
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta
Chickpea stew
Roast chicken
Salad
Fruit

18

kcal.728 hc.94 lip.18 prot.39
Marmitako de pescado
Estofado de ternera
Zanahoria y guisantes
Fruta
Potatoes with fish
Beef stew
Carrot and peas
Fruit

19

kcal.782 hc.123 lip.26 prot.27
Arroz con tomate
Pescadilla a la romana
Salteado de verduras
Fruta
Rice with tomato sauce
Fried hake
Mixed vegetables
Fruit

20

kcal.799 hc.84 lip.56 prot.54
Fabada
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Yogur
Bean stew
Veal burger
Salad
Dairy

23

Vacaciones
Holidays

24

Vacaciones
Holidays

25

Vacaciones
Holidays

26

Vacaciones
Holidays

27

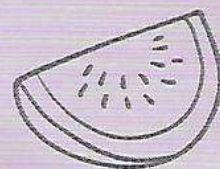
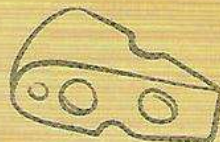
Vacaciones
Holidays

30

Vacaciones
Holidays

31

Vacaciones
Holidays





Comenzamos un nuevo curso escolar y desde Ausolan queremos darles la bienvenida agradeciendo la confianza que tanto el Colegio como las familias ponen en nosotros para prestar el servicio de restauración.

ALIMENTANDO Y MANTENIENDO ILUSIONES

Nuestros menús garantizan el aporte nutricional necesario en cada una de las fases educativas, considerando el perfil alimentario de cada comensal, diferenciando gramajes, texturas, y demás necesidades, de manera individualizada.

MENÚS EQUILIBRADOS, VARIADOS Y DE TEMPORADA

Certificada como Organización Saludable, en AUSOLAN apostamos por un menú equilibrado, saludable, rico en frutas y verduras de temporada, confeccionado por nuestro equipo de Nutricionistas, tomando como base la estrategia Naos.

NUESTROS MENÚS SON SEGUROS, SANOS, SALUDABLES, SOSTENIBLES Y... ¡SABROSOS!

Garantizando el aporte nutricional adecuado, nuestros menús fomentan el consumo de legumbres, verduras y frutas con el aporte de fibra y vitaminas necesario, reduciendo las materias grasas y azúcares, asegurando la ingesta de hierro y calcio que requiere la actividad diaria de los escolares.

¡Esperamos que disfruten con Ausolan de esta experiencia!