

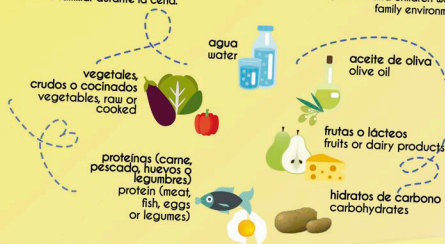
2º TRIMESTRE
2019 - 2020

**ALIMENTAMOS
EXPERENCIAS SALUDABLES
WE NURTURE HEALTHY EXPERIENCES**



Completa con un adecuado menu de cena

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.



Complete with an adequate dinner menu

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
Carnes	Pescado o huevo
Pescado	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

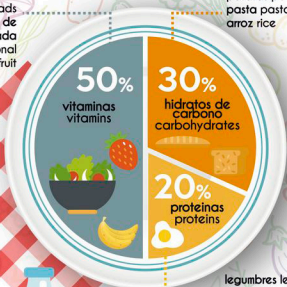
IF WE HAVE EATEN... ..WE CAN HAVE DINNER

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, vegetales
ensaladas, saladas
fruta fresca de
temporada
fresh seasonal
fruit

patatas, patatas
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.)	

legumbres, legumes
pescado, fish
carne, meat
huevo, eggs

enero / January

lunes / Monday

martes / Tuesday

miércoles / Wednesday

jueves / Thursday

viernes / Friday

Vacaciones
Holidays

Vacaciones
Holidays

1
Vacaciones
Holidays

2
Vacaciones
Holidays

3
Vacaciones
Holidays

6
Vacaciones
Holidays

7
No lectivo
No school

8
Kcal.795 Hc.87 Lip.34 Prot.38
Lentejas con chorizo
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Spicy lentils
Spanish omelette
Salad
Fruit

9
Kcal.735 Hc.106 Lip.7 Prot.14
Paella de verduras
Merluza en salsa verde
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Rice with vegetables
Hake in vegetable sauce
Salad
Fruit

10
Kcal.741 Hc.85 Lip.44 Prot.47
Cocido de judías verdes
Carrilleras guisadas
Patatas fritas
Yogur
Green bean stew
Pork cheeks in sauce
Potatoes
Dairy

13
Kcal.731 Hc.77 Lip.25 Prot.29
Sopa de pollo con fideos
Albóndigas en salsa con patata dado y verduras
Fruta de temporada
Noodle soup
Meatballs with vegetables
Fruit

14
Kcal.729 Hc.85 Lip.23 Prot.45
Alubias pintas con arroz
Pechuga de pollo a la plancha
Champiñones
Actimel
Bean stew with rice
Chicken breast fillet
Mushrooms
Dairy

15
Kcal.788 Hc.95 Lip.19 Prot.39
Patatas con costilla
Bacalao a la vizcaína
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Potatoes with ribs
Cod in tomato sauce
Salad
Fruit

16
Kcal.751 Hc.92 Lip.29 Prot.31
Menestra de verduras
Jamón asado en salsa
Arroz basmati
Fruta de temporada
Mixed vegetables
Roast pork in sauce
Basmati rice
Fruit

17
Kcal.783 Hc.90 Lip.41 Prot.34
Garbanzos con espinacas
Tortilla de atún
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Steved chickpea with spinach
Tuna omelette
Salad
Fruit

20
Kcal.784 Hc.134 Lip.33 Prot.33
Arroz con tomate
Merluza en salsa de manzana
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Rice with tomato sauce
Hake in apple sauce
Salad
Fruit

21
Kcal.775 Hc.115 Lip.14 Prot.26
Lentejas estofadas
San Jacobo
Tomate natural aliñado
Fruta de temporada
Lentils with vegetables
Espalope with ham and cheese
Tomatoes
Fruit

22
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

23
Kcal.742 Hc.91 Lip.12 Prot.22
Alubias blancas con patata
Salmon al eneldo
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Bean stew with potato
Grilled salmon
Salad
Fruit

24
Kcal.796 Hc.94 Lip.35 Prot.29
Crema de zanahoria y puerro
Muslos de pollo al horno
Patata asada
Fruta de temporada
Cream of carrot soup
Roast chicken
Potatoes
Fruit

27
Kcal.769 Hc.96 Lip.44 Prot.32
Patatas guisadas a la marinera
Salchichas en salsa de tomate
Fruta de temporada
Potato stew with fish
Baked sausages with tomato sauce
Fruit

28
Kcal.788 Hc.115 Lip.34 Prot.36
Paella de pollo y verduras
Jamón asado
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Rice with chicken and vegetables
Roast ham
Salad
Fruit

29
Kcal.742 Hc.92 Lip.29 Prot.32
Garbanzos estofados
Filete de merluza a la romana
Mayonesa
Fruta de temporada
Chickpea stew
Fried hake
Mayonnaise
Fruit

30
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

31
Kcal.795 Hc.99 Lip.17 Prot.39
Negritos con arroz
Estofado de pavo con verduras
Fruta de temporada
Black beans with rice
Turkey stew with vegetables
Fruit

febrero / February

lunes / Monday

3

Kcal.760 Hc.107 Lip.20 Prot.17

Arroz con verduras
Albóndigas en salsa
Brócoli
Fruta de temporada
Rice with vegetables
Meatballs in sauce
Broccoli
Fruit

martes / Tuesday

4

Kcal.752 Hc.104 Lip.25 Prot.28

Lentejas con zanahoria
Tortilla de calabacín
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Lentils with carrots
Zucchini omelette
Salad
Fruit

miércoles / Wednesday

5

Kcal.798 Hc.86 Lip.33 Prot.42

Judías verdes con tomate
Filete de lomo
Patatas fritas
Fruta de temporada
Green beans with tomato sauce
Pork fillet
Potatoes
Fruit

jueves / Thursday

6

Kcal.722 Hc.82 Lip.16 Prot.59

Alubias blancas estofadas
Bacalao con pisto
Fruta de temporada
Bean stew
Baked cod with vegetables
Fruit

viernes / Friday

7

Kcal.746 Hc.80 Lip.22 Prot.35

Patatas a la riojana
Pechuga de pollo a la plancha
Champiñones
Yogur
Spicy potatoes
Chicken breast fillet
Mushrooms
Dairy

10

Kcal.724 Hc.87 Lip.28 Prot.22

Menestra de verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta de temporada
Mixed vegetables
Spanish omelette
Salad
Fruit

11

Día mundial de las Legumbres
World Legumes Day

12

Kcal.728 Hc.94 Lip.18 Prot.39

Marmitako de pescado
Estofado de ternera con zanahoria y guisantes
Fruta de temporada
Potatoes with fish
Beef stew with carrot and peas
Fruit

13

Kcal.782 Hc.123 Lip.26 Prot.27

Arroz con tomate
Pescadilla a la romana
Salteado de verduras
Fruta de temporada
Rice with tomato sauce
Fried hake
Mixed vegetables
Fruit

14

Kcal.799 Hc.84 Lip.56 Prot.54

Fabada
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada
Bean stew
Veal burger
Salad
Fruit

17

Kcal.725 Hc.103 Lip.18 Prot.34

Caracillos a la napolitana
Supremas de merluza a la marinera
Con guisantes
Fruta de temporada
Neapolitan pasta
Hake in fish sauce
Peas
Dairy

18

Kcal.745 Hc.92 Lip.29 Prot.32

Crema de calabacín
Estofado de pavo con patatas y verduritas
Fruta de temporada
Cream of zucchini soup
Turkey in sauce with potatoes and vegetables
Fruit

19

Kcal.795 Hc.87 Lip.34 Prot.38

Lentejas con chorizo
Revuelto de jamón y champiñones
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Spicy lentils
Scrambled eggs with ham and mushrooms
Salad
Fruit

20

Kcal.735 Hc.106 Lip.7 Prot.14

Paella de verduras
Pescado fresco en salsa de tomate
Yogur
Rice with vegetables
Fresh fish in sauce
Dairy

21

Kcal.741 Hc.85 Lip.44 Prot.47

Cocido de judías verdes
Carrilleras guisadas
Patatas fritas
Fruta de temporada
Green bean stew
Pork cheeks in sauce
Potatoes
Fruit

24

No lectivo
No school

25

No lectivo
No school

26

No lectivo
No school

27

No lectivo
No school

28

No lectivo
No school



marzo / March

lunes / Monday

2

Kcal.784 Hc.134 Lip.33 Prot.33
Arroz con tomate
San jacob
Tomate natural
aliñado
Yogur
Rice with tomato sauce
Espalope with ham and
cheese
Salad
Dairy

martes / Tuesday

3

Kcal.775 Hc.115 Lip.14 Prot.26
Lentijas estofadas
Merluza en salsa de
manzana
Ensalada de lechuga y
maíz
Fruta de temporada
Lentils with vegetables
Hake in apple sauce
Salad
Fruit

miércoles / Wednesday

4

Kcal.817 Hc.96 Lip.30 Prot.42
Pasta con chorizo
Filete de lomo fresco al
ajillo
Ensalada de lechuga,
tomate y zanahoria
Fruta de temporada
Pasta with tomato
sauce
Pork loin with garlic
Salad
Fruit

jueves / Thursday

5

Kcal.742 Hc.91 Lip.12 Prot.22
Alubias blancas con patata
Salmón al eneldo
Ensalada de lechuga y
tomate
Fruta de temporada
Bean stew with potato
Grilled salmon
Salad
Fruit

viernes / Friday

6

Kcal.796 Hc.94 Lip.35 Prot.29
Crema de zanahoria y puerro
Pollo al horno con patata
asada
Fruta de temporada
Cream of carrot soup
Roast chicken with potatoes
Fruit

9

Kcal.769 Hc.96 Lip.44 Prot.32
Patatas guisadas a la
marinera
Salchichas en salsa de
tomate
Fruta de temporada
Potato stew with fish
Baked sausages with
tomato sauce
Fruit

10

Kcal.788 Hc.115 Lip.34 Prot.36
Paella de pollo y verduras
Jamón asado
Ensalada de lechuga y maíz
Actimel
Rice with chicken and
vegetables
Roast ham
Salad
Dairy

11

Kcal.742 Hc.92 Lip.29 Prot.32
Garbanzos estofados
Filete de merluza a la
romana
Mayonesa
Fruta de temporada
Chickpea stew
Fried hake
Mayonnaise
Fruit

12

Kcal.812 Hc.93 Lip.38 Prot.24
Cocido de judías verdes
Tortilla de chorizo
Ensalada de lechuga y
tomate
Fruta de temporada
Green beans stew
Omelette with "chorizo"
Salad
Fruit

13

Kcal.795 Hc.99 Lip.17 Prot.39
Negritos con arroz
Estofado de pavo con
verduritas
Fruta de temporada
Black beans with rice
Turkey stew with vegeta-
bles
Fruit

16

Kcal.760 Hc.107 Lip.20 Prot.17
Arroz con verduras
Lomos de atún con
tomate
Brócoli
Fruta de temporada
Rice with vegetables
Tuna in tomato sauce
Broccoli
Fruit

17

**JORNADA
GASTRONÓMICA
EGIPCIA
EGYPTIAN
GASTRONOMIC
DAY**

18

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

19

Kcal.722 Hc.82 Lip.16 Prot.39
Alubias blancas
estofadas
Bacalao con pisto
Fruta de temporada
Bean stew
Baked cod with
vegetables
Fruit

20

Kcal.746 Hc.80 Lip.22 Prot.35
Patatas a la riojana
Pechuga de pollo a
laplancha
Champiñones
Fruta de temporada
Spicy potatoes
Pechuga de pollo a
laplancha
Mushrooms
Fruit

23

Kcal.721 Hc.87 Lip.28 Prot.22
Menestra de verduras
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga,
tomate y zanahoria
Fruta de temporada
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 de temporada
Chickpea stew
Roast chicken
Salad
Fruit

25

Kcal.728 Hc.94 Lip.18 Prot.39
Marmitako de pescado
Estofado de ternera con
zanahoria y guisantes
Fruta de temporada
Potatoes with fish
Beef stew with carrot and
peas
Fruit

26

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

27

Kcal.799 Hc.84 Lip.56 Prot.54
Fabada
Hamburguesa a la
plancha
Ensalada de lechuga y
maíz
Fruta de temporada
Bean stew
Veal burger
Salad
Fruit

30

Kcal.723 Hc.103 Lip.18 Prot.34
Caracollitos a la napolitana
Supremas de merluza a la
marinera
Guisantes
Fruta de temporada
Napolitan pasta
Hake in fish sauce
Peas
Fruit

31

Kcal.745 Hc.92 Lip.29 Prot.32
Crema de calabacín
Estofado de pavo con
patatas y verduras
Fruta de temporada
Cream of zucchini
soup
Turkey in sauce with
potatoes and vegetables
Fruit





ausolan

AUSOLAN presenta “17 Mujeres”, la historia de la Compañía, en una serie de 5 capítulos

Ausolan ha lanzado #17MujeresAusolan, una docuserie compuesta por cinco capítulos que cuenta la historia real del nacimiento de la compañía en 1969 con motivo de su 50 aniversario.

El lanzamiento de la serie busca recordar nuestra historia, una de las muestras de emprendimiento empresarial de la mujer más relevantes en nuestro país que, además, cuenta con un modelo de gestión cooperativa como factor esencial de desarrollo. Un homenaje a las fundadoras, un grupo de mujeres inconformistas que decidieron luchar por su derecho a trabajar después de casarse; una lucha en busca del desarrollo personal y la independencia económica.

En la docuserie, desarrollada por la agencia Staff Eventos, nos encontramos una historia de empoderamiento y superación de un grupo de mujeres que se enfrentaron a los convencionalismos de la época para mejorar su presente y transformar su futuro.

Una acción que nos traslada 50 años atrás para contar una de las preocupaciones que están a la orden del día, la lucha por la igualdad de género con el objetivo de memorar el trabajo y sacrificio de sus fundadoras y el compromiso, ganas e ilusión de los trabajadores que han llevado a Ausolan hasta hoy en día.

Ausolan, 50 años de historia.