

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

alimenta tus defensas - fortify your defences



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

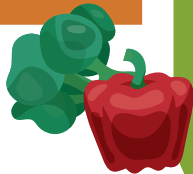
“

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**.



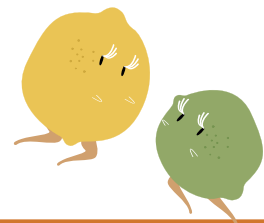
Vitamin D is essential for the formation of **bones**, for **teeth** and for the body to **absorb calcium** from the food we eat. In addition, it **activates our defenses**.

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 almibar
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

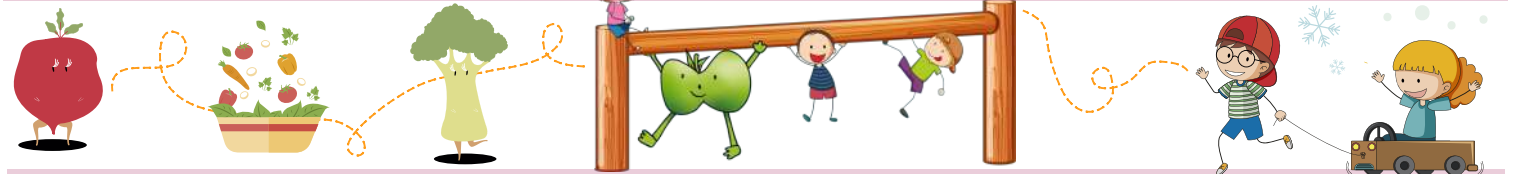
25 Menestra de verduras
Tortilla de patata
con lechuga
Yogur
Kcal:499 HC:63 Lip:17 Prot:20

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

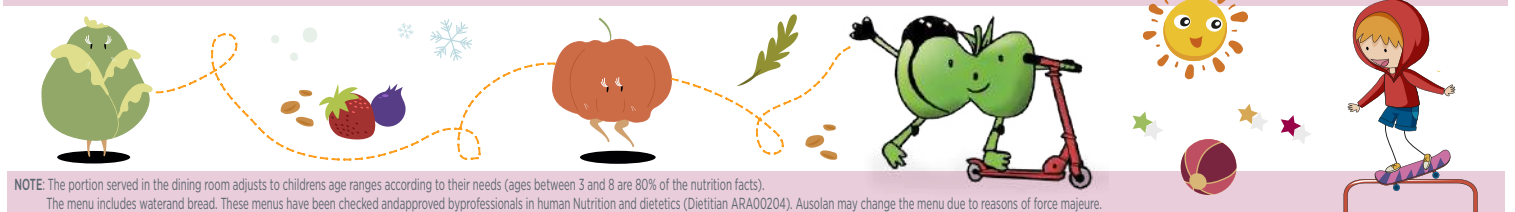
25 Mixed vegetables
Spanish omelette
with lettuce
Yogurt
Kcal:499 HC:63 Lip:17 Prot:20

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

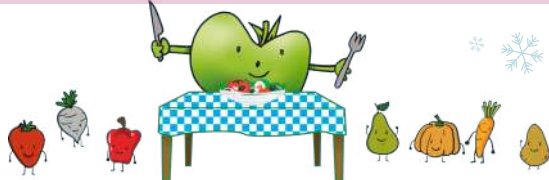
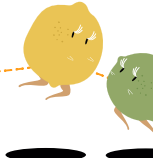
28 Carrot cream
Cod Galician style
Fruit
Kcal:462 HC:61 Lip:10 Prot:28

29 Stew broth with chickpeas
Red sausage, blood
pudding and rib
Fruit
Kcal:753 HC:59 Lip:43 Prot:29

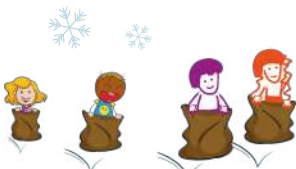


NOTE: The portion served in the dining room adjusts to childrens age ranges according to their needs (ages between 3 and 8 are 80% of the nutrition facts). The menu includes waterand bread. These menus have been checked andapproved byprofessionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian ARA00204). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.



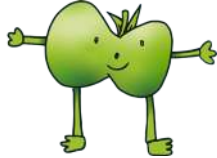
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Sopa de pollo Hamburguesa de vacuno y cerdo con salsa de zanahoria y tomate Fruta del tiempo Kcal:693 HC:62 Lip:34 Prot:30	2 Alubias pintas con calabaza Pechuga de pollo a la naranja con lechuga Yogur Kcal:630 HC:71 Lip:19 Prot:36	3 Judías verdes salteadas Limanda 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	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 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.				



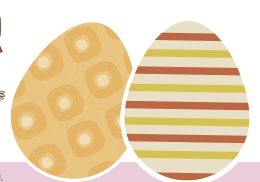
Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1 Chicken soup Pork and veal hamburger with tomato and carrot sauce Fruit Kcal:693 HC:62 Lip:34 Prot:30	2 Pinto beans with pumpkin Chicken breast in orange sauce Yogurt Kcal:630 HC:71 Lip:19 Prot:36	3 Green beans with potatoes Dab in tomato and peppers sauce Fruit 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	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
1 Arroz con salchichas Escalope de lomo de cerdo con pimientos Fruta del tiempo Kcal:642 HC:84 Lip:21 Prot:27	2 Lentejas a la burgalesa con morcilla Merluza al limón con patata panadera Yogur Kcal:683 HC:40 Lip:39 Prot:43	3 Crema de calabacín Pechuga de pollo con champiñones Fruta del tiempo Kcal:448 HC:62 Lip:8 Prot:28	4 Sopa de fideos Albóndiga de vacuno y cerdo en salsa Fruta del tiempo Kcal:563 HC:52 Lip:29 Prot:22	5 Alubias blancas estofadas Huevos en salsa verde Fruta del tiempo Kcal:629 HC:67 Lip:19 Prot:39
8 Caracollitos con bacon Ragout de lomo en salsa de verduras Fruta del tiempo Kcal:632 HC:80 Lip:17 Prot:33	9 Garbanzos con calabaza Abadejo en salsa marinera Fruta del tiempo Kcal:577 HC:70 Lip:15 Prot:34	10 Judías verdes con patatas Filete empanado con pimientos Yogur Kcal:566 HC:57 Lip:22 Prot:31	11 Alubias pintas con verduras Pollo asado con lechuga Manzana Kcal:627 HC:67 Lip:19 Prot:38	12 Patatas a la riojana Bacalao con pimientos Yogur Kcal:569 HC:68 Lip:17 Prot:34
15 Menestra de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta del tiempo Kcal:469 HC:63 Lip:15 Prot:16	16 Sopa de pollo Estofado de ternera con patatas dado Yogur Kcal:647 HC:63 Lip:22 Prot:42	17 Lentejas estofadas Merluza en salsa de tomate y pimientos Fruta del tiempo Kcal:596 HC:70 Lip:17 Prot:36	18 Crema de calabaza Filete de sajonia rebozado con lechuga Fruta del tiempo Kcal:463 HC:56 Lip:14 Prot:24	19 Alubias pintas con zanahoria Limanda en salsa marinera Fruta del tiempo Kcal:569 HC:69 Lip:14 Prot:33
22 Macarrones con tomate Lomo adobado con champiñones Fruta del tiempo Kcal:589 HC:78 Lip:18 Prot:26	23 Cocido completo de garbanzos Morcilla, chorizo y panceta Fruta del tiempo Kcal:753 HC:59 Lip:43 Prot:29	24 Crema de verduras Bacalao en salsa verde con guisantes Yogur Kcal:500 HC:64 Lip:10 Prot:33	25 Arroz blanco con tomate Pechuga de pollo con pimientos y patatas chips Postre especial Kcal:803 HC:90 Lip:35 Prot:29	26



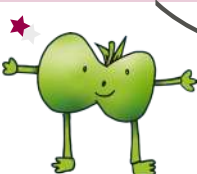
VACACIONES



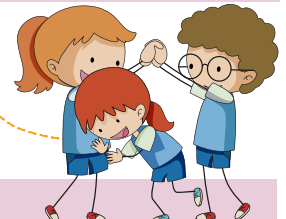
NOTA: En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido 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
1 Rice and sausage Loin of pork in batter with peppers Fruit Kcal:642 HC:84 Lip:21 Prot:27	2 Burgalesa style lentils Hake with lemon and potatoes Yogurt Kcal:683 HC:40 Lip:39 Prot:43	3 Zucchini cream Chicken breast with mushrooms Fruit Kcal:448 HC:62 Lip:8 Prot:28	4 Noodle soup Beef and pork meatball in sauce Fruit Kcal:563 HC:52 Lip:29 Prot:22	5 White beans with vegetables Eggs in green sauce Fruit Kcal:629 HC:67 Lip:19 Prot:39
8 Shell pasta with bacon Stewed tenderloin with vegetable sauce Fruit Kcal:632 HC:80 Lip:17 Prot:33	9 Chickpeas with pumpkin Pollack à la marinère Fruit Kcal:577 HC:70 Lip:15 Prot:34	10 Green beans with potatoes Steak breaded with peppers Yogurt Kcal:566 HC:57 Lip:22 Prot:31	11 Pinto beans with vegetables Roast chicken with lettuce Apple Kcal:627 HC:67 Lip:19 Prot:38	12 Rioja style potatoes Cod with peppers Yogurt Kcal:569 HC:68 Lip:17 Prot:34
15 Mixed vegetables Spanish omelette with salad Fruit Kcal:469 HC:63 Lip:15 Prot:16	16 Chicken soup Stewed beef with potatoes Yogurt Kcal:647 HC:63 Lip:22 Prot:42	17 Lentils with vegetables Hake in tomato sauce with peppers Fruit Kcal:596 HC:70 Lip:17 Prot:36	18 Pumpkin cream Breaded saxonoy loin with lettuce Fruit Kcal:463 HC:56 Lip:14 Prot:24	19 Pinto beans with carrot Dab seafood style Fruit Kcal:569 HC:69 Lip:14 Prot:33
22 Macaroni with tomato Tenderloin with mushrooms Fruit Kcal:589 HC:78 Lip:18 Prot:26	23 Stew broth with chickpeas Blood pudding, red sausage and pork belly Fruit Kcal:753 HC:59 Lip:43 Prot:29	24 Vegetable cream Cod in green sauce with green peas Yogurt Kcal:500 HC:64 Lip:10 Prot:33	25 White rice with tomato Chicken breast with peppers and chips Special dessert Kcal:803 HC:90 Lip:35 Prot:29	26



HOLIDAYS



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.

MENU CENA DINNER MENU

Completa con un menú adecuado de cena

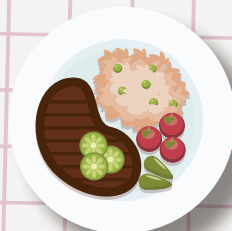
SI HEMOS COMIDO

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

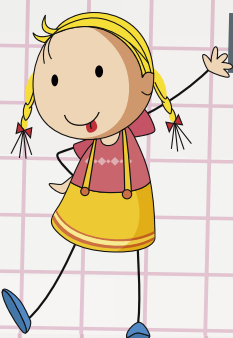


Complete with an adequate dinner menu

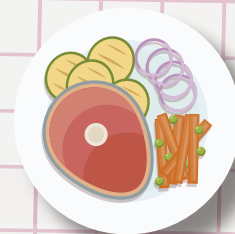
IF YOU HAVE EATEN

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

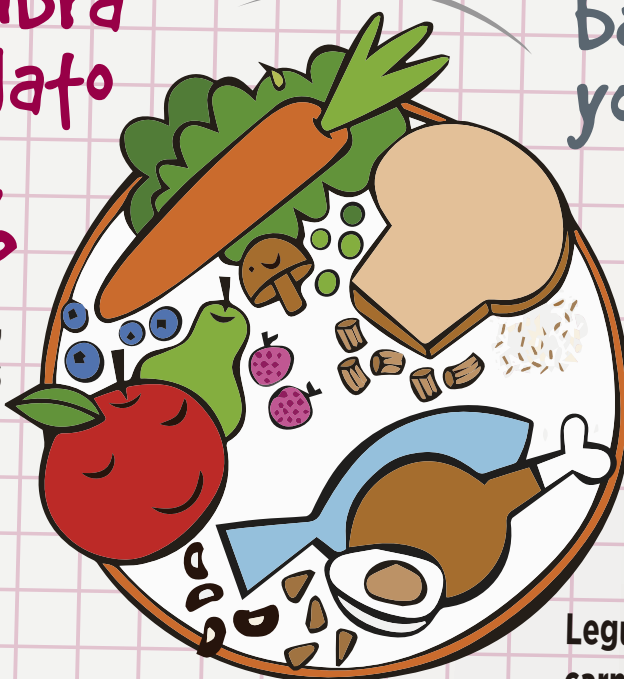


equilibra
tu plato

balances
your dish

50%

Verduras,
ensaladas
y fruta fresca
de temporada
Vegetables,
salads
and fresh
season fruit

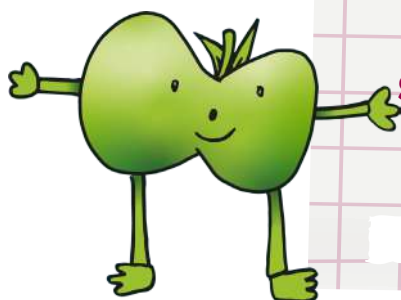


25%

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