

SÚMATE AL RETO DE REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

1 de cada 3
alimentos que
se produce para
el consumo
humano termina
en la basura



Supone malgastar
los recursos con
los que se han
producido
(agua, energía,
transporte),
más gestión de
residuos.

Tirar los alimentos tiene
un gran impacto ético,
medioambiental y económico

CONSEJOS PARA EL BUEN APROVECHAMIENTO DE LOS ALIMENTOS

- ✓ Revisa con frecuencia la despensa, la nevera y el congelador
- ✓ Planifica el menú
- ✓ No vayas a comprar con hambre
- ✓ Compra paquetes o envases adecuados al número de personas que lo vayan a consumir
- ✓ Ordena y organiza tus alimentos:
Usa recipientes adecuados para conservarlos.
Refrigerar, congelar, almacenar correctamente.
- ✓ Consume los más perecederos antes.
- ✓ Cuando cocines, adecua las raciones a los que van a comer.




ausolan

MENÚ ESCOLAR

Curso 21-22
2º trimestre

LF



JOIN THE CHALLENGE OF REDUCING FOOD WASTE

1/3 of all
food produced
globally is lost or
goes to waste

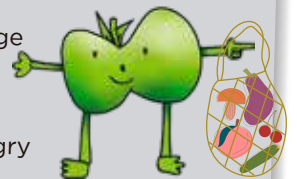


It means wasting
the resources with
which they have
been produced
(water, energy,
logistic),
more waste
management

Throwing away food has a
great ethical, environmental
and financial cost

TIPS NOT TO WASTE FOOD

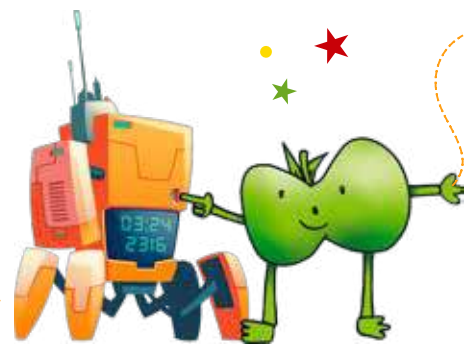
- ✓ Check your pantry, fridge and freezer frequently
- ✓ Plan a menu
- ✓ Don't go shopping hungry
- ✓ Buy packages or containers suitable for the number of people who will consume it
- ✓ Sort and organize your food:
Use the right containers to preserve it.
Refrigerate, freeze and store it correctly
- ✓ Consume the nearest expiration ones before
- ✓ When cooking, adapt the portions to those who have to eat it.





Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------

Vacaciones

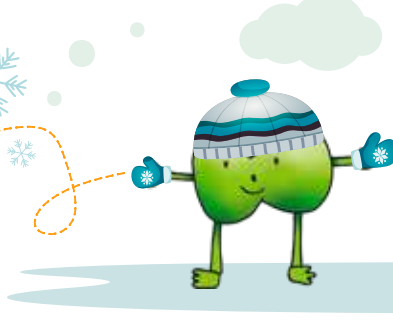


10 E 621Kcal / G 24g / Col.262g / IPL.12 HC.81g / Fib.4g / P 16g / Sal 2g Arroz blanco con tomate Tortilla francesa con lechuga Melocotón en almíbar White rice with tomato sauce Plain omelette with salad Peaches in syrup	11 E 596Kcal / G 16g / Col.80g / IPL.18 HC.70g / Fib.12g / P 33g / Sal 1g Garbanzos estofados con calabaza Merluza en salsa verde Fruta del tiempo Chickpeas with pumpkin Hake in green sauce Fruit	12 E 753Kcal / G 49g / Col.294g / IPL.8 HC.51g / Fib.4g / P 26g / Sal 2g Puré de la huerta Chuleta de cerdo con pimientos rojos salteados Fruta del tiempo Vegetable cream Pork chop with sauteed peppers Fruit	13 E 693Kcal / G 23g / Col.150g / IPL.21 HC.71g / Fib.14g / P 42g / Sal 2g Alubias pintas estofadas Abadejo a la romana con lechuga Yogur de sabores Pinto beans with vegetables Roman style pollack with salad Yogurt	14 E 540Kcal / G 18g / Col.137g / IPL.10 HC.57g / Fib.10g / P 34g / Sal 4g Menestra de verduras Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo Mixed vegetables Stewed chicken with carrots Fruit
---	--	--	---	---

17 E 365Kcal / G 5g / Col.47g / IPL.8 HC.52g / Fib.5g / P 25g / Sal 1g Sopa de fideos Pechuga de pavo en salsa de verduras Fruta del tiempo Noodle soup Turkey breast with vegetables sauce Fruit	18 E 633Kcal / G 26g / Col.276g / IPL.20 HC.66g / Fib.17g / P 25g / Sal 2g Alubias blancas con hortalizas Tortilla francesa de atún con lechuga Fruta del tiempo White beans with vegetables Tuna omelette with lettuce Fruit	19 E 541Kcal / G 16g / Col.141g / IPL.12 HC.63g / Fib.4g / P 33g / Sal.3g Patatas estofadas Limanda rebozada con lechuga Yogur natural Stewed potatoes Roman style dab with salad Yogurt	20 E 472Kcal / G 12g / Col.62g / IPL.11 HC.58g / Fib.7g / P 29g / Sal.2g Crema de calabacín Ternera asada en salsa de zanahoria Fruta del tiempo Zucchini cream Roast beef in carrots sauce Fruit	21 E 746Kcal / G 41g / Col.131g / IPL.11 HC.46g / Fib.2g / P 48g / Sal 3g Lentejas a la burgalesa Bacalao a la riojana con pimientos Yogur de sabores Burgalesa style lentils Cod Rioja style with peppers Yogurt
--	--	---	--	--

24 E 568Kcal / G 17g / Col.103g / IPL.10 HC.83g / Fib.14g / P 15g / Sal 2g Guisantes con jamón Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Peas with jam Spanish omelette with lettuce Fruit	25 E 619Kcal / G 20g / Col.66g / IPL.12 HC.69g / Fib.17g / P 33g / Sal 1g Alubias pintas con verduras Pechuga de pollo empanada Pera Pinto beans with vegetables Breaded chicken breast Pear	26 E 621Kcal / G 17g / Col.80g / IPL.14 HC.80g / Fib.8g / P 30g / Sal.2g Espaguetis con tomate y berenjena Fogonero en salsa marinera Fruta del tiempo Spaghetti with tomato and aubergine Saithe in sea style sauce Fruit	27 E 666Kcal / G 34g / Col.67g / IPL.10 HC.60g / Fib.4g / P 27g / Sal 3g Crema de calabaza Hamburguesa con champiñones Yogur de sabores Pumpkin cream Hamburger with mushrooms Yogurt	28 E 590Kcal / G 18g / Col.80g / IPL.18 HC.69g / Fib.12g / P 33g / Sal 1g Garbanzos estofados con berza Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo Chickpeas and cabbage Hake in tomato sauce Fruit
---	---	---	--	---

31 E 668Kcal / G 23g / Col.63g / IPL.13 HC.82g / Fib.5g / P 28g / Sal.2g Macarrones con tomate Bacalao en salsa meniere Yogur de sabores Macaroni with tomato Cod in meniere sauce Yogurt
--



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 un 80% de la calibración indicada).

El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00134. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

NOTA

Jornadas de Tierra de Sabor
Sabor saludable.

Favorecen el consumo de productos de cercanía y kilómetro cero. En estos productos al menos el 70% de la composición del plato procede de Castilla y León y está reconocido bajo esta marca.



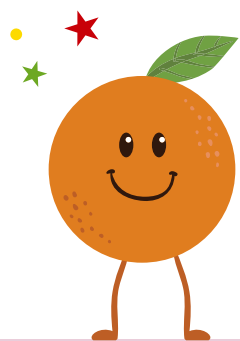
The portion served in the dining room adjusts to childrens age ranges according to their needs (ages between 3 and 8 are 80% of the nutrition facts).

The menu includes waterand bread. These menus have been checked andapproved byprofessionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTA



Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



1 E 526Kcal / G 18g / Col.66g / IPL.19
HC.62g / Fib.7g / P 26g / Sal 2g

Crema de zanahorias
Escalope de cerdo
con champiñones
Fruta del tiempo

Carrot cream
Pork escalopes
with mushrooms
Fruit

2 E 590Kcal / G 14g / Col.80g / IPL.13
HC.70g / Fib.11g / P 36g / Sal.1g

Lentejas con puerros
Merluza en salsa verde
Fruta del tiempo

Lentils with leeks
Hake in green sauce
Fruit

3 E 630Kcal / G 20g / Col.65g / IPL.9
HC.69g / Fib.12g / P 37g / Sal 2g

Judías verdes salteadas
Codillo al horno
con patatas panadera
Yogur natural

Sautéed green beans
Roast pork hock
with potatoes
Yogurt

4 E 639Kcal / G 26g / Col.278g / IPL.18
HC.66g / Fib.17g / P 26g / Sal 2g

Alubias blancas
estofadas con calabaza
Tortilla francesa de queso
con lechuga
Fruta del tiempo

White beans
with vegetables
Cheese omelette with salad
Fruit

7 E 631Kcal / G 16g / Col.84g / IPL.12
HC.83g / Fib.9g / P 32g / Sal 3g

Caraculillos a la boloñesa
Merluza a la leonesa
Fruta del tiempo

Shell pasta Bolognese
Hake Leonesa style sauce
Fruit

8 E 802Kcal / G 41g / Col.73g / IPL.15
HC.68g / Fib.11g / P 33g / Sal 3g

Garbanzos estofados
Cocido completo:
costilla, chorizo y morcilla
Fruta del tiempo

Chickpeas with vegetables
Stew broth: rib, red sausage
and blood pudding
Fruit

9 E 565Kcal / G 15g / Col.80g / IPL.11
HC.62g / Fib.7g / P 38g / Sal 2g

Menestra de verduras
Ragout de pavo
con verduras
Yogur de sabores

Mixed vegetables
Stewed turkey
with vegetable
Yogurt

dia mundial de las legumbres

10 E 745Kcal / G 50g / Col.106g / IPL.7
HC.40g / Fib.5g / P 32g / Sal 4g

Lentejas guisadas con verduras
Tortilla francesa de york
con lechuga
Fruta del tiempo

Lentils with vegetables
Ham omelette
with lettuce
Fruit

11 E 502Kcal / G 12g / Col.136g / IPL.13
HC.64g / Fib.9g / P 30g / Sal 2g

Crema de verduras
Limanda a la romana
con lechuga
Fruta del tiempo

Vegetables cream
Roman style dab
with salad
Fruit



14 E 577Kcal / G 18g / Col.104g / IPL.9
HC.83g / Fib.14g / P 15g / Sal 2g

Judías verdes rehogadas
con jamón
Tortilla de patata
con lechuga
Fruta del tiempo

Green beans with ham
Spanish omelette
with lettuce
Fruit



15 E 652Kcal / G 19g / Col.85g / IPL.14
HC.85g / Fib.2g / P 31g / Sal.2g

Arroz a la milanese
Merluza en salsa marinera
Yogur natural

Milanese style rice
Hake in sea style sauce
Yogurt

16 E 555Kcal / G 15g / Col.55g / IPL.12
HC.67g / Fib.17g / P 30g / Sal 1g

Alubias blancas a la hortalana
Lomo de cerdo empanado
con pimientos
Fruta del tiempo

White beans with vegetables
Loin of pork with peppers
Fruit

17 E 526Kcal / G 19g / Col.140g / IPL.13
HC.59g / Fib.6g / P 27g / Sal.2g

Crema de calabacín
Palometa
con salsa americana
Fruta del tiempo

Zucchini cream
Pomfret with
American sauce
Fruit

18 E 629Kcal / G 20g / Col.135g / IPL.11
HC.68g / Fib.10g / P 41g / Sal 2g

Lentejas con verduras
Pollo asado al limón
Manzana

Lentils with
vegetables
Roast chicken lemon
Apple



21 E 564Kcal / G 29g / Col.56g / IPL.7
HC.52g / Fib.5g / P 21g / Sal.3g

Sopa de lluvia
Hamburguesa con lechuga
Fruta del tiempo

Rain soup
Hamburger with salad
Fruit

22 E 577Kcal / G 18g / Col.103g / IPL.15
HC.67g / Fib.12g / P 32g / Sal 1g

Garbanzos estofados con berza
Filete sajonia horneado
con piperrada
Fruta del tiempo

Chickpeas and cabbage
Baked Saxony loin with
peppers
Fruit

23 E 699Kcal / G 37g / Col.383g / IPL.17
HC.54g / Fib.5g / P 36g / Sal.16g

Puré de la huerta
Merluza a la romana
con lechuga
Fruta del tiempo

Vegetable cream
Hake in batter with salad
Fruit

24 E 716Kcal / G 29g / Col.421g / IPL.47
HC.73g / Fib.16g / P 34g / Sal 2g

Alubias pintas guisadas
con zanahorias
Ensalada variada
con huevo cocido
Yogur de sabores

Pinto beans with carrots
Lettuce salad
with boiled egg
Yogurt

25 E 723Kcal / G 34g / Col.53g / IPL.11
HC.76g / Fib.6g / P 24g / Sal.3g

Tallarines a la napolitana
Albóndigas de pollo
en salsa campesina
Macedonia de carnaval

Napolitana spaghetti
Chicken meatballs
with vegetable sauce
Fruit salad



fiesta



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 un 80% de la calibración indicada).

El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00134. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

NOTA

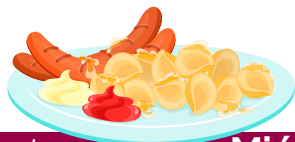
Jornadas de Tierra de Sabor
Sabor saludable.
Favorecen el consumo de
productos de cercanía y kilómetro cero.
En estos productos al menos el 70% de la
composición del plato procede de Castilla
y León y está reconocido bajo esta marca.



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 CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

NOTA



Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



Fiesta

7 E 580Kcal / G 17g / Col.55g / IPL.12 HC.78g / Fib.7g / P 26g / Sal 2g Macarrones con tomate Lomo sajonia al horno con champiñones Fruta del tiempo Macaroni with tomato Baked Saxony loin with mushrooms Fruit	8 E 648Kcal / G 19g / Col.115g / IPL.11 HC.90g / Fib.15g / P 22g / Sal 1g Alubias blancas con hortalizas Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores White beans with vegetables Spanish omelette with lettuce Yogurt	9 E 514Kcal / G 12g / Col.80g / IPL.13 HC.65g / Fib.10g / P 28g / Sal 2g Crema de verduras Merluza en salsa verde Fruta del tiempo Vegetables cream Hake in green sauce Fruit	10 E 554Kcal / G 21g / Col.135g / IPL.12 HC.55g / Fib.9g / P 33g / Sal 2g Judías verdes con patatas Pollo asado al romero con verduras Fruta del tiempo Green beans with potatoes Roast chicken with rosemary and vegetables Fruit	11 E 648Kcal / G 34g / Col.194g / IPL.9 HC.41g / Fib.1g / P 43g / Sal 3g Lentejas guisadas con verduras Limanda rebozada con lechuga Yogur natural Lentils with vegetables Roman style dab with salad Yogurt
---	--	--	---	---

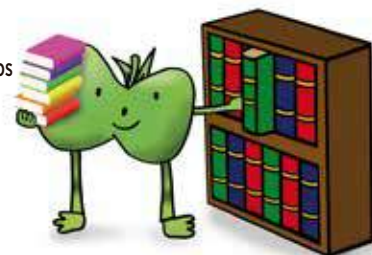
14 E 598Kcal / G 30g / Col.53g / IPL.11 HC.58g / Fib.7g / P 21g / Sal 3g Crema de calabacín Hamburguesa mixta en salsa de tomate y pimientos Fruta del tiempo Zucchini cream Pork and veal hamburger with tomato and peppers sauce Fruit	15 E 641Kcal / G 23g / Col.140g / IPL.17 HC.69g / Fib.12g / P 34g / Sal 2g Garbanzos estofados con zanahoria Merluza en salsa americana Fruta del tiempo Chickpeas with carrots Hake with American sauce Fruit	16 E 668Kcal / G 31g / Col.295g / IPL.16 HC.68g / Fib.4g / P 27g / Sal 3g Patatas a la riojana Tortilla francesa de queso con lechuga Yogur de sabores Rioja style potatoes Cheese omelette with salad Yogurt	17 E 585Kcal / G 19g / Col.103g / IPL.10 HC.62g / Fib.9g / P 37g / Sal 2g Sopa de pollo con fideos Jamón asado al horno con puré de patata Fruta del tiempo Chicken soup Roasted ham with mashed potatoes Fruit	18 <u>Jornada Vegetariana</u> E 736Kcal / G 34g / Col.53g / IPL.11 HC.83g / Fib.5g / P 22g / Sal 3g Arroz con verduras frescas Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta del tiempo Rice with vegetables Vegetal balls in vegetables sauce Fruit
---	---	--	--	---



21 <u>dia de la primavera</u> E 710Kcal / G 24g / Col.85g / IPL.11 HC.79g / Fib.5g / P 38g / Sal 2g Coditos con tomate Estofado de cerdo con patatas dado Yogur natural Elbows pasta with tomato sauce Stew pork with potato Yogurt	22 <u>dia mundial del agua</u> E 471Kcal / G 12g / Col.136g / IPL.13 HC.58g / Fib.7g / P 29g / Sal 2g Crema de calabaza Limanda a la romana con lechuga Fruta del tiempo Pumpkin cream Roman style dab with salad Fruit	23 E 869Kcal / G 46g / Col.30g / IPL.13 HC.71g / Fib.9g / P 39g / Sal 2g Garbanzos estofados Cocido completo: morcilla, chorizo y panceta Yogur de sabores Chickpeas with vegetables Meat and vegetables stew Yogurt	24 E 500Kcal / G 13g / Col.82g / IPL.12 HC.59g / Fib.10g / P 29g / Sal 2g Menestra de verduras Merluza en salsa marinera Fruta del tiempo Mixed vegetables Hake in sea style sauce Fruit	25 E 555Kcal / G 18g / Col.262g / IPL.12 HC.67g / Fib.17g / P 23g / Sal 2g Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo White beans stew Plain omelette with salad Fruit
--	--	---	---	---



28 E 640Kcal / G 31g / Col.340g / IPL.8 HC.72g / Fib.5g / P 17g / Sal 2g Puré de la huerta Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Vegetable cream Spanish omelette with lettuce Fruit	29 E 649Kcal / G 25g / Col.7g / IPL.14 HC.70g / Fib.19g / P 28g / Sal 2g Alubias pintas con verduras Pollo guisado con verduras Pera Pinto beans with vegetables Stewed chicken with vegetables Pear	30 E 703Kcal / G 24g / Col.133g / IPL.13 HC.87g / Fib.3g / P 34g / Sal 3g Paella de verduras de temporada Palometa en salsa de tomate Yogur de sabores Vegetables paella Pomfret with tomato sauce Yogurt	31 E 500Kcal / G 14g / Col.55g / IPL.10 HC.66g / Fib.7g / P 24g / Sal 2g Purrusalda Lomo adobado horneado con pimientos Fruta del tiempo Leeks and potatoes Baked tenderloin with peppers Fruit
---	---	--	--



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 un 80% de la calibración indicada).

El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00134. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

E: valor energético - G: grasas - Col: colesterol - IPL: índice de perfil lipídico - HC: hidratos de carbono - Fib: fibra - P: proteínas

Jornadas de Tierra de Sabor
Sabor saludable.

Favorecen el consumo de productos de cercanía y kilómetro cero. En estos productos al menos el 70% de la composición del plato procede de Castilla y León y está reconocido bajo esta marca.



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 CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.

E: energetic value - G: fats - Col: cholesterol - IPL: lipid profile index - HC: carbohydrates - Fib: fiber - P: protein

MENÚ CENA DINNER MENU

equilibra
tu plato

balances
your dish



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

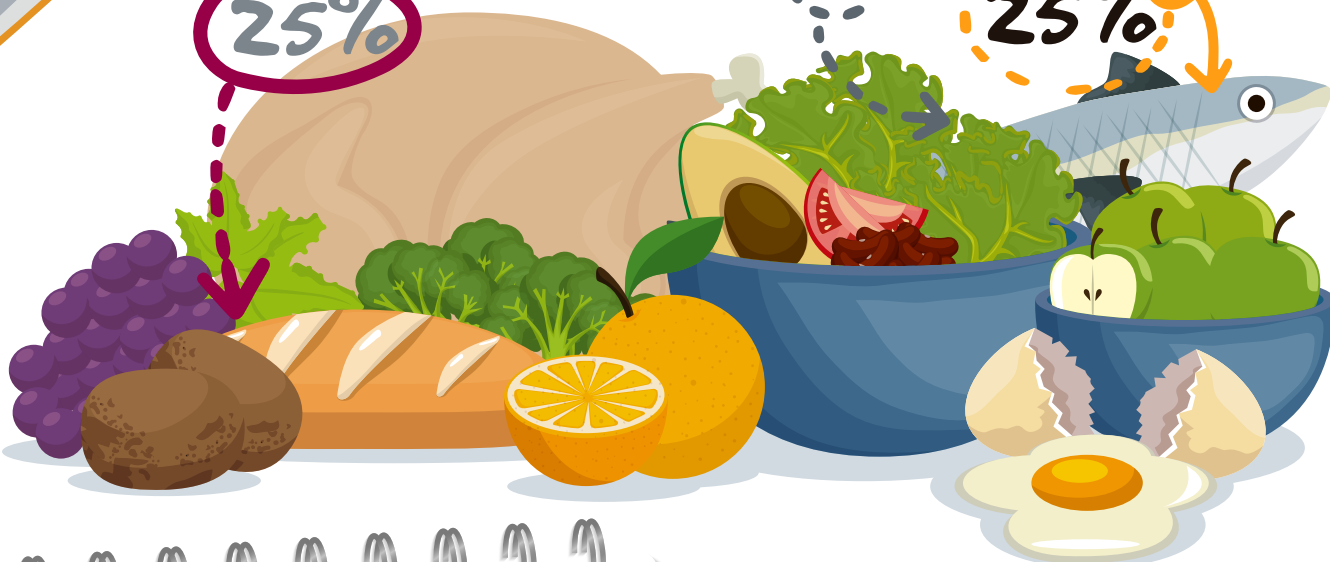


Patatas, pasta y arroz
Potatoes, pasta and rice

50%

Legumbres, pescado, carne y huevos
Legumes, fish, meat and eggs

25%



Completa con un menú adecuado de Cena

SI HEMOS COMIDO

PODEMOS CENAR

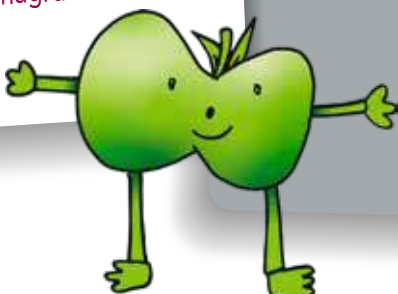
cereales, legumbres	hortalizas crudas, legumbres cocidas
verduras	cereales
carne	pescado o huevo
pescado	carne o huevo
huevo	pescado o carne magra
fruta	lacteo o fruta
lacteo	fruta

Complete with an adequate dinner menu

IF YOU HAVE EATEN

WE CAN HAVE DINNER

cereals, legumes	raw vegetables, cooked legumes
vegetables	cereals
meat	fish or egg
fish	meat or egg
egg	fish or lean meat
fruit	dairy or fruit
dairy	fruit



ausolan

Ctra Madrid-Irún Km.244 · 09007 Burgos