

SUMATE 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 i 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.



MENÚ ESCOLAR

Curso 21-22
2º trimestre



JOIN THE CHALLENGE OF REDUCING FOOD WASTE

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

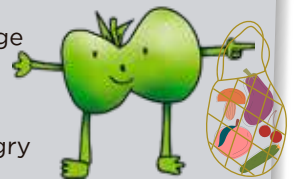


It means wasting
the resources with
which they have
been produced
(water, energy,
logistic),
more waste
management

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

TIPS NOT TO WASTE FOOD

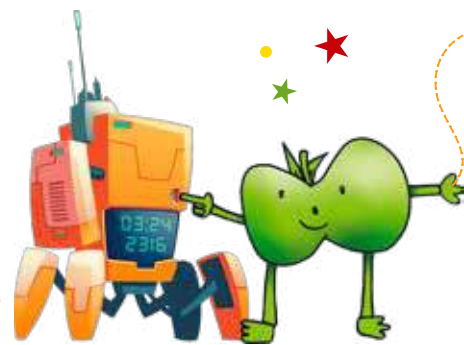
- ✓ Check your pantry, fridge and freezer frequently
- ✓ Plan a menu
- ✓ Don't go shopping hungry
- ✓ Buy packages or containers suitable for the number of people who will consume it
- ✓ Sort and organize your food:
Use the right containers to preserve it.
Refrigerate, freeze and store it correctly
- ✓ 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 Judías verdes con patata y zanahoria Salchichas frescas con tomate Fruta fresca Homemade green beans Baked sausages with tomato Fresh fruit	11 Lentejas guisadas Merluza empanada Lechuga Fruta fresca Homemade lentil soup Roasted pomfret Salad Fresh fruit	12 Crema de calabaza Pollo asado a las finas hierbas Fruta fresca Pumpkin cream soup Roast chicken leg with herbs Fresh fruit	13 Arroz con verduras Merluza en salsa verde Ensalada Fruta fresca Rice with vegetables Hake fillet in green sauce Salad Fresh fruit	14 Kcal:684 / HC:65 / Lip:22 / Prot:22 Sopa de estrellitas Tortilla de calabacín y patata Ensalada Yogur Chicken soup with stars Zucchini omelette Salad Yogurt
---	--	--	---	--



17 Patatas a la riojana Contramuslo de pollo en salsa de mostaza Fruta fresca Potatoes with chorizo Chicken steak in a mild mustard sauce Fresh fruit	18 Caracollitos boloñesa Bacalao al horno con piquillos Fruta fresca Pasta snails to Bolognese sauce Cod with pepper Fresh fruit	19 Alubia blanca con pimiento y zanahoria Tortilla de patata y ensalada Fruta fresca White beans with pepper and carrot Omelette with potatoes with salad Fresh fruit	20 Acelgas salteadas Escalope de cerdo Lechuga Yogur Swiss chard with potatoes Pork escalope Salad Yogurt	21 Kcal:798 / HC:83 / Lip:28 / Prot:72 Arroz con tomate Albóndigas de merluza en salsa Lechuga Fruta fresca Rice with tomato sauce Fish meatballs in green sauce Salad Fresh fruit
--	---	--	--	---



24 Guisantes con patatas Ternera en salsa de verdura Fruta fresca Peas with potatoes Veal steak in vegetable sauce Fresh fruit	25 Borraja con refrito Merluza al orio Ensalada Fruta fresca Borage with sautee Hake fillet orio style Fresh fruit	26 Garbanzos con calabaza Huevos con bechamel Ensalada Fruta fresca Chickpeas with pumpkin Eggs with bechamel Salad Fresh fruit	27 Arroz con verduras Palometa empanada Ensalada Fruta fresca Rice with vegetables Roasted pomfret Salad Fresh fruit	28 Kcal:795 HC:91 Lip:34 Prot:22 Fideua Filete ruso con champiñones Yogur de producción local Fideua Minced meat with mushrooms Locally produced yogurt
---	--	--	---	--



vacation day



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 ARA00204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

Nota

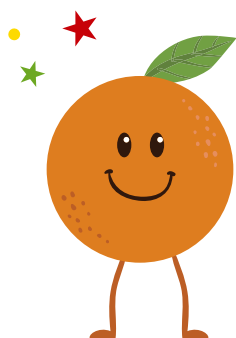
The portion served in the dining room adjusts to childrens age ranges according to their needs (ages between 3 and 8 are 80% of the nutrition facts).

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.

Nota



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



- | | | | |
|---|--|--|--|
| <p>1</p> <p>Judía verde salteada
Croquetas de bacalao
Ensalada
Fruta fresca</p> <p>Homemade green beans
Cod croquettes
Salad
Fresh fruit</p> | <p>2</p> <p>Pure de puerro, patata y zanahoria
Estofado de pavo
Yogur</p> <p>Leek, potato and carrot purée
Stewed turkey
Yogurt</p> | <p>3</p> <p>Caracollitos napolitana
Lomo en salsa de verduras
Fruta fresca</p> <p>Neapolitan elbow pasta
Fresh pork loin with vegetable sauce
Fresh fruit</p> | <p>4 Kcal:745 / HC:77 / Lip:20 / Prot:27</p> <p>Alubia pinta con verduras
Pollo asado a la hortelana
Fruta fresca</p> <p>Red beans with vegetables
Roasted chicken with peppers
Fresh fruit</p> |
|---|--|--|--|

- | | | | | |
|--|--|--|--|---|
| <p>7</p> <p>Borrajá con refrito
Albondigas en fritada
Fruta fresca</p> <p>Borage with sauté
Meatballs with peppers and tomato
Fresh fruit</p> | <p>8</p> <p>Garbanzos con crema de verduras
Palometa empanada y ensalada
Fruta fresca</p> <p>Chickpeas with vegetable
Roasted pomfret
Salad
Fresh fruit</p> | <p>9</p> <p>Tallarines con queso
Bacalao al horno
Ensalada
Fruta fresca</p> <p>Noodles with cheese
Oven baked cod
Salad
Fresh fruit</p> | <p>10</p> <p>Arroz con tomate
Contramuslo de pollo con pimientos
Fruta fresca</p> <p>Rice with tomato sauce
Chicken fillet with pepper and carrot
Fresh fruit</p> | <p>11 Kcal:797 / HC:79 / Lip:29 / Prot:26</p> <p>Lentejas con puerro y zanahoria
Tortilla de patata y ensalada
Yogur</p> <p>Lentils with leek and carrot
Omelette with potatoes
Salad
Yogurt</p> |
|--|--|--|--|---|



- | | | | | |
|---|--|--|--|---|
| <p>14</p> <p>Acelgas salteadas
Pechuga de pollo en salsa
Fruta fresca</p> <p>Swiss chard with potatoes
Chicken fillet in sauce
Fresh fruit</p> | <p>15</p> <p>Patatas guisadas con verduras
Ternera en salsa de champiñones
Fruta fresca</p> <p>Stewed potatoes with vegetables
Veal steak in mushroom sauce
Fresh fruit</p> | <p>16</p> <p>Arroz con tomate
Merluza en salsa verde
Ensalada
Fruta fresca</p> <p>Rice with tomato sauce
Hake fillet in green sauce
Salad
Fresh fruit</p> | <p>17</p> <p>Alubia blanca pocha
Huevos villaroy
Lechuga
Fruta fresca</p> <p>White beans
Eggs with bechamel
Salad
Fresh fruit</p> | <p>18 Kcal:793 / HC:78 / Lip:25 / Prot:38</p> <p>Sopa de letras
Bacalao ajoarriero
Ensalada
Yogur</p> <p>Alphabet soup
Ajoarriero cod
Salad
Yogurt</p> |
|---|--|--|--|---|



- | | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>21</p> <p>Pure de verduras
San marino
Ensalada
Fruta fresca</p> <p>Vegetable puree
Hake with ham and cheese
Salad
Fresh fruit</p> | <p>22</p> <p>Judías verdes con patatas
Pollo asado al ajillo
Ensalada
Fruta fresca</p> <p>Homemade green beans
Roast chicken with garlic
Salad
Fresh fruit</p> | <p>23</p> <p>Macarrones con tomate
Lomo en salsa de naranja
Fruta fresca</p> <p>Macaroni with tomato
Pork steak in orange sauce
Fresh fruit</p> | <p>24</p> <p>Arroz al curry
Albóndigas de pescado en salsa y ensalada
Fruta fresca</p> <p>Rice with curry
Fish meatballs in green sauce
Salad
Fresh fruit</p> | <p>25 Kcal:764 / HC:75 / Lip:23 / Prot:24</p> <p>Lentejas a la hortelana
Tortilla de calabacín y patata
Ensalada
Yogur</p> <p>Lentils with vegetables
Zucchini omelette
Salad
Yogurt</p> |
|---|---|--|--|---|



28 Kcal:794 / HC:90 / Lip:37 / Prot:29

Borrajá con refrito
Filete ruso con champiñones
Fruta fresca

Borage with sauté
Minced meat with mushrooms
Fresh fruit

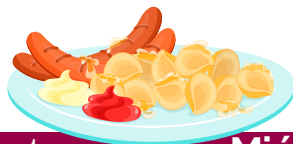


En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden un 80% de la calibración indicada).

El menú incluye agua y pan. Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada ARA00204. Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

The portion served in the dining room adjusts to children's 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 Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



- 1**
- Sopa de cocido
 - Tortilla de patata
 - Ensalada
 - Fruta fresca
 - Stew soup
 - Omelette with potatoes
 - Salad
 - Fresh fruit

- 2**
- Garbanzos con calabaza
 - Bacalao en salsa verde
 - Fruta fresca
 - Chickpeas with pumpkin
 - Cod in green sauce
 - Yogurt

- 3** Kcal:794 / HC:90 / Lip:37 / Prot:29
- Arroz montañes
 - Varitas de merluza
 - Ensalada
 - Yogur líquido
 - Rice with pork
 - Hake wands
 - Salad
 - Liquid yogurt



- 7**
- 8**
- Patatas a la riojana
 - Palometa empanada
 - Ensalada
 - Fruta fresca
 - Potatoes with chorizo
 - Roasted pomfret
 - Salad
 - Fresh fruit

- 9**
- Judias verdes con patatas
 - Pollo asado con verduritas
 - Fruta fresca
 - Green beans with potatoes
 - Roast chicken with vegetables
 - Fresh fruit

- 10**
- Alubia pinta
 - Salchichas frescas con tomate
 - Fruta fresca
 - Red beans with vegetables
 - Baked sausages with tomato
 - Fresh fruit

- 11** Kcal:686 / HC:79 / Lip:30 / Prot:30
- Sopa de cocido con fideos
 - Tortilla de calabacín y patata
 - Ensalada
 - Yogur
 - Chicken soup with noodles
 - Zucchini omelette
 - Salad
 - Yogurt

- 14**
- Crema de calabacín y puerro
 - Bacalao con tomate
 - Fruta fresca
 - Zucchini and leek cream soup
 - Cod with homemade tomato sauce
 - Fresh fruit

- 15**
- Garbanzos con refrito de ajo
 - Huevos con bechamel
 - Ensalada
 - Fruta fresca
 - Chickpeas with sautéed garlic
 - Eggs with bechamel
 - Salad
 - Fresh fruit

- 16**
- Arroz con tomate
 - Pavo al ajillo con zanahoria
 - Fruta fresca
 - Rice with tomato sauce
 - Turkey fillet with garlic and carrot
 - Fresh fruit

- 17**
- Guisantes con patatas
 - Pechugas empanadas al ajillo
 - Ensalada
 - Fruta fresca
 - Peas with potatoes
 - Breaded chicken fillet with garlic and salad
 - Fresh fruit

- 18** Kcal:788 / HC:78 / Lip:27 / Prot:28
- Tallarines con queso
 - Merluza al orio
 - Ensalada
 - Yogur
 - Noodles with cheese
 - Hake fillet orio style
 - Salad
 - Yogurt

- 21**
- Judía verde redonda salteada
 - San jacobó
 - Ensalada
 - Fruta fresca
 - Round green beans
 - San jacobó
 - Salad
 - Fresh fruit

- 22**
- Lentejas con puerro y zanahoria
 - Albóndigas de pescado en salsa
 - Fruta fresca
 - Lentils with leek and carrot
 - Fish meatballs in green sauce
 - Fresh fruit

- 23**
- Arroz al curry
 - Ternera en salsa de champiñones
 - Fruta fresca
 - Rice with curry
 - Veal steak in mushrooms sauce
 - Fresh fruit

- 24**
- Sopa maravilla
 - Pollo asado al limón
 - Ensalada
 - Yogur
 - Chicken soup with noodles
 - Roast chicken leg with lemon
 - Salad
 - Yogurt

- 25** Kcal:776 / HC:76 / Lip:23 / Prot:25
- Alubias blancas guisadas
 - Tortilla de patata
 - Ensalada
 - Fruta fresca
 - White beans with pepper and carrot
 - Omelette with potatoes
 - Salad
 - Fresh fruit

- 28**
- Pure de brócoli
 - Lomo con piquillos
 - Fruta fresca
 - Broccoli cream soup
 - Fresh pork loin in pepper sauce
 - Fresh fruit

- 29**
- Espaguetis napolitana
 - Contramuslo de pollo en salsa de mostaza y ensalada
 - Fruta fresca
 - Neapolitan spaghetti
 - Chicken steak in a mild mustard sauce
 - Fresh fruit

- 30**
- Acelgas con patatas
 - Albóndigas de pollo y ternera en fritada
 - Fruta fresca
 - Swiss chard with potatoes
 - Meatballs with peppers and tomato
 - Fresh fruit

- 31** Kcal:795 / HC:94 / Lip:39 / Prot:29
- Garbanzos con calabaza
 - Tortilla de patata
 - Ensalada
 - Fruta fresca
 - Chickpeas with pumpkin
 - Omelette with potatoes
 - Salad
 - Fresh fruit



MENÚ CENA DINNER MENU

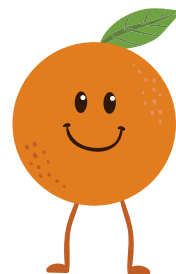
Completa con un menú adecuado de cena

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



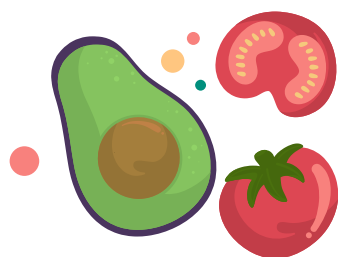
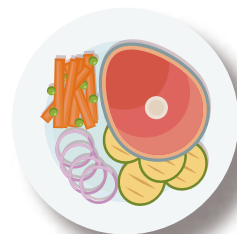
Complete with an adequate dinner menu

IF YOU HAVE EATEN

WE CAN HAVE DINNER

cereals, legumes
vegetables
meat
fish
egg
fruit
dairy

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



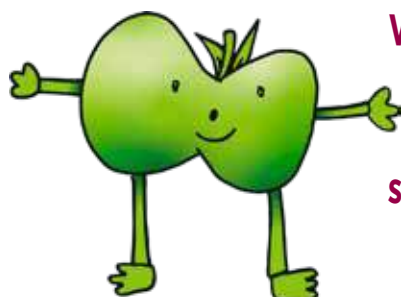
equilibra
tu plato

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

