



LA IMPORTANCIA DE LA HIDRATACIÓN

“Ofreced variedad, por ejemplo: **helados elaborados** con zumo de fruta natural, **limonada natural** sin azúcar”

“Bebed pequeñas cantidades de agua mientras jugamos. Bebed más al acabar el juego”

“Servid bebidas a temperaturas moderadas para promover un mayor consumo de líquido”

Facilitate access to water for children

“Offer variety, for example: ice creams made with natural fruit juice, natural lemonade without sugar”

El agua es la bebida más saludable para nuestro organismo, ya que nuestro cuerpo está compuesto por un 70% de agua.

“Evitad las bebidas azucaradas para hidratar”

Facilitad el acceso al agua a los niños y niñas

“Los niños y las niñas son más vulnerables a sufrir deshidratación, su sensación de sed no está totalmente desarrollada y pueden sufrir afecciones con pérdida de líquidos”



THE IMPORTANCE OF HYDRATION

Water is the healthiest drink for our organism, since our body is composed by 70% water.

“Serve beverages at moderate temperatures to promote increased fluid intake”

“Drink small amounts of water while we play. Drink more at the end of the game”

“Boys and girls are more vulnerable to dehydration, their sense of thirst is not fully developed and they can suffer from fluid loss conditions”

“Avoid sugary drinks to hydrate”



ausolan

MENÚ ESCOLAR

Curso 21-22
3er trimestre

La
Salle
Franciscanas
Gran Vía



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



1 Kcal 795 / HC 88 / Lip 39 / Prot 29

Arroz con verduritas
Hamburguesa de calamar
Ensalada
Yogur
Rice with vegetables
Squid burger
Salad
Yogurt

4 Acelgas con patatas Lomo en salsa de naranja Fruta fresca Swiss chard with potatoes Pork steak in orange sauce Fresh fruit	5 Arroz con pollo al curry Pescadilla empanada Ensalada Fruta fresca Rice with chicken and curry Breaded hake fillet Salad Fresh fruit	6 Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Ensalada Fruta fresca White beans with pepper and carrot Omelette with potatoes Salad Fresh fruit	7 Crema de calabacín Pollo asado al chilindrón Fruta fresca Zucchini cream soup Chicken leg chilindron style Fresh fruit	8 Kcal 798 / HC 78 / Lip 29 / Prot 26 Espaguetis con queso Salchichas frescas con tomate y ensalada Yogur Spaghetti with cheese Baked sausages with tomato and salad Yogurt
---	---	--	---	--



11 12 13	14 15	18 19 20 21 22 Kcal:795 HC:91 Lip:34 Prot:22 Arroz montañés Escalope de cerdo Ensalada Yogur Rice with pork Pork escalope Salad Yogurt
-------------------------------------	------------------------	---

25 Pure de brócoli Bacalao ajoarriero Fruta fresca Brocoli cream soup Ajoarriero cod Fresh fruit	26 Arroz con tomate Lomo con piquillos Ensalada Fruta fresca Rice with tomato sauce Freh pork loin with pepper Salad Fresh fruit	27 Alubia pinta con verduras Tortilla de patata Ensalada Fruta fresca Red beans with vegetables Omelette with potatoes Salad Fresh fruit	28 Patatas guisadas con verduras Contramuslo de pollo a la mostaza Fruta fresca Stewed potatoes with vegetables Chicken steak in a mild mustard Fresh fruit	29 Kcal 798 / HC 81 / Lip 25 / Prot 25 Macarrones con queso Albóndigas de merluza Ensalada Yogur Macaroni with cheese Fish meatballs in green sauce with salad 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 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
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------

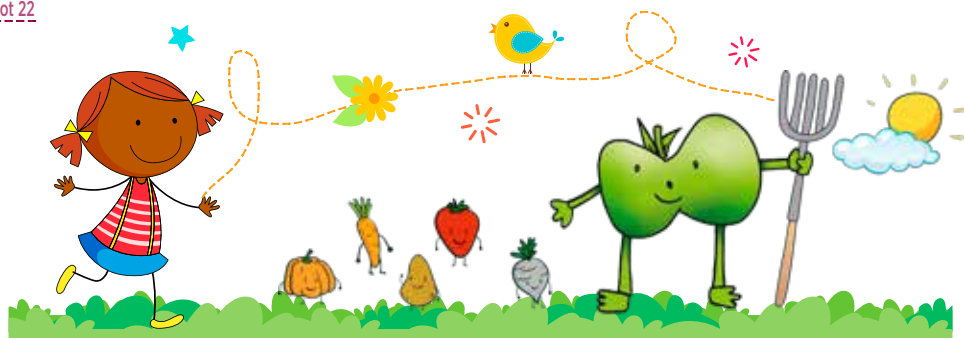
2 	3 Guisantes con patatas Varitas de merluza Ensalada Fruta fresca Peas with potatoes Hake wands Salad Fresh fruit	4 Garbanzos con crema de verduras Pollo asado al ajillo Fruta fresca Chickpeas with vegetable Roasted chicken with garlic Fresh fruit	5 Arroz con verduritas Bacalao en salsa verde Fruta fresca Rice with vegetables Cod in green sauce Fresh fruit	6 Kcal 770 / HC 98 / Lip 30 / Prot 31 Sopa de cocido Tortilla de patata Ensalada Yogur Fresh fruit Pizza with ham and mushrooms and salad Yogurt
--	---	--	---	--

9 Borraja con patatas Lomo fresco en salsa Fruta fresca Borage with sautee Fresh pork loin in vegetable sauce Fresh fruit	10 Lentejas estofadas Merluza en salsa marinera Ensalada Fruta fresca Lentil stew Hake fillet in green sauce Salad Fresh fruit	11 Arroz con tomate Contramuslo de pollo con pimientos y ensalada Fruta fresca Rice with tomato sauce Chicken fillet with pepper Salad Fresh fruit	12 Puré de verduras Ternera en salsa con champiñones Yogur Vegetable purée Veal steak in mushroom sauce Yogurt	13 Kcal 751 / HC 67 / Lip 24 / Prot 26 Sopa de estrellitas Tortilla de patata Ensalada Fruta fresca Chicken soup with stars Omelette with potatoes Salad Fresh fruit
--	---	--	---	---

16 Crema de calabacin y puerro Pescadilla empanada Ensalada Fruta fresca Zucchini and leek cream soup Breaded hake fillet Salad Fresh fruit	17 Arroz con pollo al curry Albondigas de pollo y ternera en salsa con ensalada Fruta fresca Rice with chicken and curry Meatballs in sauce Salad Fresh fruit	18 Acelgas con patatas Pollo asado a la hortelana Yogur Swiss chard with potatoes Roasted chicken with peppers Yogurt	19 Alubias blancas guisadas Tortilla de patata Ensalada Fruta fresca White beans with pepper and carrot Omelette with potatoes Salad Fresh fruit	20 Kcal 798 / HC 78 / Lip 29 / Prot 26 Caracollitos boloñesa Pavo guisado Ensalada Fruta fresca Pasta snails bolognese Stewed turkey wit Salad Fresh fruit
--	---	--	---	---

23 Judía verde con patata y zanahoria Estofado de cerdo Fruta fresca Green beans with potatoes and carrot Pork stew Fresh fruit	24 Macarrones napolitana Merluza al orio Ensalada Yogur Neapolitan macaroni Hake fillet orio style Salad Yogurt	25 Patatas a la riojana Pechugas empanadas al ajillo con ensalada Fruta fresca Potatoes with chorizo Breaded chicken fillet with garlic and salad Fresh fruit	26 Arroz con verduras Albondigas de pescado en salsa con ensalada Fruta fresca Rice with vegetables Fish meatballs in green sauce with salad Fresh fruit	27 Kcal 797 / HC 77 / Lip 28 / Prot 29 Lentejas con puerro y zanahoria Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta fresca Lentils with leek and carrot Eggs with bechamel Tomato salad Fresh fruit
--	--	--	---	---

30 Crema de verduras Hamburguesa de calamar Ensalada Fruta fresca Vegetable cream soup Squid burger Salad Fresh fruit	31 Kcal 782 / HC 80 / Lip 24 / Prot 22 Espaguetis con queso Pavo al ajillo con zanahoria Fruta fresca Spaguetti with tomato Turkey fillet with garlic and carrot 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.

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
-----------------	-------------------	------------------------	--------------------	-------------------



- 1**
- Garbanzos con calabaza
 - Tortilla de patata
 - Ensalada
 - Fruta fresca
 - Chickpeas with pumpkin
 - Omelette with potatoes
 - Salad
 - Fresh fruit

- 2**
- Judías verdes redondas salteadas
 - Merluza en salsa verde
 - Yogur
 - Round green beans
 - Hake fillet in green sauce
 - Yogurt

- 3** Kcal 775 / HC 75 / Lip 35 / Prot 23
- Ensalada de arroz
 - Salchichas frankfurt
 - Fruta fresca
 - Rice salad
 - Frankfurt sausages with chips
 - Fresh fruit

- 6**
- Guisantes con patatas
 - Pescadilla empanada
 - Ensalada
 - Fruta fresca
 - Peas with potatoes
 - Breaded hake fillet
 - Salad
 - Fresh fruit

- 7**
- Ensalada de pasta
 - Lomo con piquillos
 - Fruta fresca
 - Pasta salad
 - Fresh pork loin with pepper sauce
 - Fresh fruit

- 8**
- Alubia blanca con pimiento y zanahoria
 - Tortilla de patata
 - Ensalada
 - Fruta fresca
 - White beans with pepper and carrot
 - Eggs with bechamel
 - Salad
 - Fresh fruit

- 9**
- Arroz montañés
 - Bacalao al horno
 - Ensalada
 - Fruta fresca
 - Rice with pork
 - Oven baked cod
 - Salad
 - Fresh fruit

- 10** Kcal 798 / HC 74 / Lip 30 / Prot 27
- Acelgas salteadas
 - Pollo asado con champiñones
 - Yogur
 - Swiss chard with potatoes
 - Roast chicken leg with mushrooms
 - Yogurt



- 13**
- Judía verde con patata y zanahoria
 - Croquetas de bacalao
 - Ensalada
 - Fruta fresca
 - Green beans with carrot
 - Cod croquettes
 - Salad
 - Fresh fruit

- 14**
- Lentejas a la hortelana
 - Tortilla de patata
 - Ensalada
 - Fruta fresca
 - Lentils with vegetables
 - Omelette with potatoes
 - Salad
 - Fresh fruit



- 15**
- Crema de zanahoria
 - Estofado de ternera
 - Fruta fresca
 - Carrot cream soup
 - Veal stew
 - Fresh fruit

- 16**
- Macarrones napolitana
 - Lomo sajonia con champiñones
 - Fruta fresca
 - Neapolitan macaroni
 - Loin marinated with mushrooms
 - Fresh fruit

- 17** Kcal 797 / HC 77 / Lip 26 / Prot 24
- Ensalada de arroz
 - Albóndigas de pescado en salsa verde
 - Yogur líquido
 - Rice salad
 - Fish meatballs in green sauce
 - Liquid yogurt

- 20**
- Borrajá con refrito
 - Salchichas frescas con tomate
 - Fruta fresca
 - Borage with sauté
 - Baked sausages with tomato
 - Fresh fruit

- 21**
- Special menu end of course



- 22** Kcal 798 / HC 776 / Lip 35 / Prot 38
- Garbanzos con refrito de ajo
 - Merluza al orio
 - Ensalada
 - Fruta fresca
 - Chickpeas with carrot and garlic
 - Hake fillet orio style
 - Salad
 - Fresh fruit



MENÚ CENA DINNER MENU

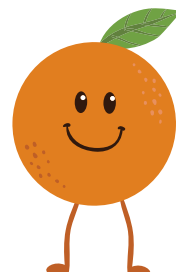
Completa con un menú adecuado de cena

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



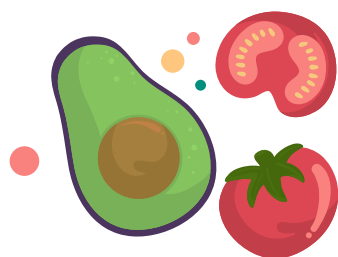
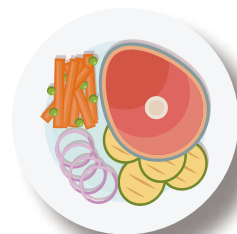
Complete with an adequate dinner menu

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



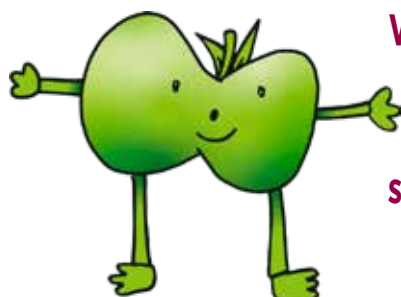
equilibra
tu plato

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

