

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. Refrigerera, congela, almacena 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

IS



JOIN THE CHALLENGE OF REDUCING FOOD WASTE

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

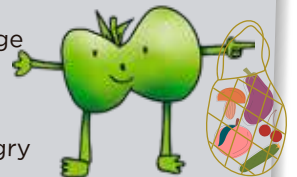


It means wasting the resources with which they have been produced (water, energy, logistic), more waste management

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

TIPS NOT To WASTE Food

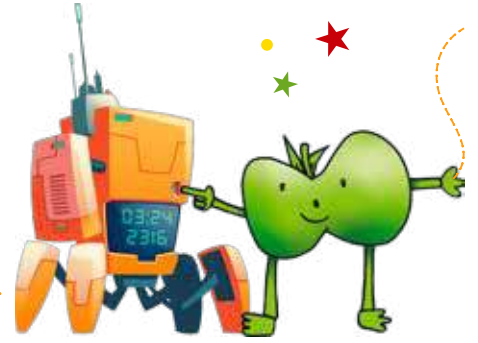
- ✓ Check your pantry, fridge and freezer frequently
- ✓ Plan a menu
- ✓ Don't go shopping hungry
- ✓ Buy packages or containers suitable for the number of people who will consume it
- ✓ Sort and organize your food: Use the right containers to preserve it. Refrigerate, freeze and store it correctly
- ✓ 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



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

<p>17 E 365Kcal / G 5g / Col.47g / IPL.8 HC.52g / Fib.5g / P 25g / Sal 1g</p> <p>Sopa de fideos Pechuga de pavo en salsa de verduras Fruta del tiempo</p> <p>Noodle soup Turkey breast with vegetables sauce Fruit</p>	<p>18 E 633Kcal / G 26g / Col.276g / IPL.20 HC.66g / Fib.17g / P 25g / Sal 2g</p> <p>Alubias blancas con hortalizas Tortilla francesa de atún con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>White beans with vegetables Tuna omelette with lettuce Fruit</p>	<p>19 E 553Kcal / G 16g / Col.85g / IPL.12 HC.64g / Fib.4g / P 30g / Sal 3g</p> <p>Patatas estofadas Limanda en salsa marinera Yogur natural</p> <p>Stewed potatoes Dab in sea style sauce Yogurt</p>	<p>20 E 517Kcal / G 14g / Col.69g / IPL.11 HC.62g / Fib.7g / P 32g / Sal 2g</p> <p>Crema de calabacín Ternera estofada a la jardinera Fruta del tiempo</p> <p>Zucchini cream Stewed beef with vegetables Fruit</p>	<p>21 E 746Kcal / G 41g / Col.131g / IPL.11 HC.46g / Fib.2g / P 48g / Sal 3g</p> <p>Lentejas a la burgalesa Bacalao a la riojana con pimientos Yogur de sabores</p> <p>Burgalesa style lentils Cod Rioja style with peppers Yogurt</p>
--	--	---	--	--

<p>24 E 568Kcal / G 17g / Col.103g / IPL.10 HC.83g / Fib.14g / P 15g / Sal 2g</p> <p>Guisantes con jamón Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Peas with jam Spanish omelette with lettuce Fruit</p>	<p>25 E 619Kcal / G 20g / Col.66g / IPL.12 HC.69g / Fib.17g / P 33g / Sal 1g</p> <p>Alubias pintas con verduras Pechuga de pollo empanada Pera</p> <p>Pinto beans with vegetables Breaded chicken breast Pear</p>	<p>26 E 609Kcal / G 17g / Col.136g / IPL.14 HC.79g / Fib.7g / P 32g / Sal 2g</p> <p>Espaguetis con tomate y berenjena Fogonero rebozado con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Spaghetti with tomato and aubergine Roman style saithe with salad Fruit</p>	<p>27 E 666Kcal / G 34g / Col.67g / IPL.10 HC.60g / Fib.4g / P 27g / Sal 3g</p> <p>Crema de calabaza Hamburguesa con champiñones Yogur de sabores</p> <p>Pumpkin cream Hamburger with mushrooms Yogurt</p>	<p>28 E 590Kcal / G 18g / Col.80g / IPL.18 HC.69g / Fib.12g / P 33g / Sal 1g</p> <p>Garbanzos estofados con berza Merluza en salsa de tomate Fruta del tiempo</p> <p>Chickpeas and cabbage Hake in tomato sauce Fruit</p>
---	---	---	--	---

<p>31 E 731Kcal / G 28g / Col.154g / IPL.13 HC.81g / Fib.4g / P 36g / Sal 3g</p> <p>Macarrones con tomate Palometa rebozada con mahonesa Yogur de sabores</p> <p>Macaroni with tomato Breaded pomfret with mayonnaise Yogurt</p>
--



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.



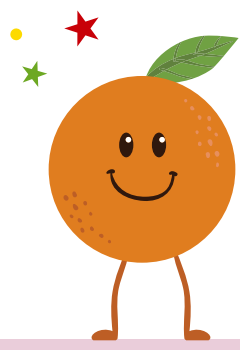
The portion served in the dining room adjusts to childrens age ranges according to their needs (ages between 3 and 8 are 80% of the nutrition facts).

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



- | | | | |
|---|---|--|---|
| <p>1 E 526Kcal / G 18g / Col.66g / IPL.19
HC.62g / Fib.7g / P 26g / Sal 2g</p> <p>Crema de zanahorias
Escalope de cerdo con champiñones
Fruta del tiempo</p> <p>Carrot cream
Pork escalopes with mushrooms
Fruit</p> | <p>2 E 571Kcal / G 16g / Col.49g / IPL.12
HC.69g / Fib.11g / P 28g / Sal 1g</p> <p>Lentejas con puerros
Bacalao en salsa meniere
Fruta del tiempo</p> <p>Lentils with leeks
Cod in meniere sauce
Fruit</p> | <p>3 E 630Kcal / G 20g / Col.65g / IPL.9
HC.69g / Fib.12g / P 37g / Sal 2g</p> <p>Judías verdes salteadas
Codillo al horno con lechuga
Yogur natural</p> <p>Sautéed green beans
Roast pork hock with lettuce
Yogurt</p> | <p>4 E 639Kcal / G 26g / Col.278g / IPL.18
HC.66g / Fib.17g / P 26g / Sal 2g</p> <p>Alubias blancas estofadas con calabaza
Tortilla francesa de queso con lechuga
Fruta del tiempo</p> <p>White beans with vegetables
Cheese omelette with salad
Fruit</p> |
|---|---|--|---|

- 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

- 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 650Kcal / G 19g / Col.85g / IPL.14
HC.84g / Fib.2g / P 30g / Sal 2g
- Arroz con pollo
Merluza en salsa marinera
Yogur natural
- Chicken 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 hortelana
Lomo de cerdo empanado con pimientos
Fruta del tiempo
- White beans with vegetables
Loin of pork with peppers
Fruit

- 17** E 484Kcal / G 13g / Col.145g / IPL.13
HC.59g / Fib.6g / P 28g / Sal 15g
- Crema de calabacín
Gallineta empanada con lechuga
Fruta del tiempo
- Zucchini cream
Breaded redfish with lettuce
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 575Kcal / G 28g / Col.56g / IPL.7
HC.55g / Fib.5g / P 22g / Sal 3g
- Sopa de pescado
Albóndigas de pollo en salsa campesina
Fruta del tiempo
- Fish soup
Chicken meatballs with vegetable sauce
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 692Kcal / G 38g / Col.379g / IPL.10
HC.52g / Fib.4g / P 34g / Sal 3g
- Puré de la huerta
Merluza en salsa americana
Fruta del tiempo
- Vegetable cream
Hake with American sauce
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 915Kcal / G 41g / Col.55g / IPL.16
HC.100g / Fib.12g / P 30g / Sal 4g
- Tallarines a la napolitana
Hamburguesa con patatas fritas
Macedonia de carnaval
- Napolitana spaghetti
Hamburger with frites
Fruit salad



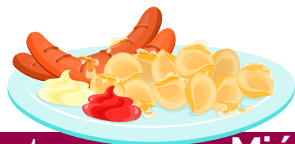
28 **fiesta**

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 water and bread. These menus have been checked and approved by professionals in human Nutrition and dietetics (Dietitian CYL00134). Ausolan may change the menu due to reasons of force majeure.



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



Fiesta

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

<p>14 E 598Kcal / G 30g / Col.53g / IPL.11 HC.58g / Fib.7g / P 21g / Sal 3g</p> <p>Crema de calabacín Hamburguesa mixta en salsa de tomate y pimientos Fruta del tiempo</p> <p>Zucchini cream Pork and veal hamburger with tomato and peppers sauce Fruit</p>	<p>15 E 641Kcal / G 23g / Col.140g / IPL.17 HC.69g / Fib.12g / P 34g / Sal 2g</p> <p>Garbanzos estofados con zanahoria Merluza en salsa americana Fruta del tiempo</p> <p>Chickpeas with carrots Hake with American sauce Fruit</p>	<p>16 E 668Kcal / G 31g / Col.295g / IPL.16 HC.68g / Fib.4g / P 27g / Sal 3g</p> <p>Patatas a la riojana Tortilla francesa de queso con lechuga Yogur de sabores</p> <p>Rioja style potatoes Cheese omelette with salad Yogurt</p>	<p>17 E 557Kcal / G 19g / Col.66g / IPL.10 HC.61g / Fib.9g / P 31g / Sal 3g</p> <p>Sopa de pollo con fideos Lacón a la gallega con patata Fruta del tiempo</p> <p>Chicken soup Galician lacón with potato Fruit</p>	<p>18 <u>Jornada Vegetariana</u> E 736Kcal / G 34g / Col.53g / IPL.11 HC.83g / Fib.5g / P 22g / Sal 3g</p> <p>Arroz con verduras frescas Albóndigas vegetales en salsa de verduras Fruta del tiempo</p> <p>Rice with vegetables Vegetal balls in vegetables sauce Fruit</p>
---	---	--	---	---

<p>21 <u>dia de la primavera</u> E 710Kcal / G 24g / Col.85g / IPL.11 HC.79g / Fib.5g / P 38g / Sal 2g</p> <p>Coditos con tomate Estofado de cerdo con patatas dado Yogur natural</p> <p>Elbows pasta with tomato sauce Stew pork with potato Yogurt</p>	<p>22 <u>dia mundial del agua</u> E 483Kcal / G 12g / Col.80g / IPL.13 HC.59g / Fib.7g / P 27g / Sal 2g</p> <p>Crema de calabaza Limanda en salsa marinera Fruta del tiempo</p> <p>Pumpkin cream Dab in sea style sauce Fruit</p>	<p>23 E 869Kcal / G 46g / Col.30g / IPL.13 HC.71g / Fib.9g / P 39g / Sal 2g</p> <p>Garbanzos estofados Cocido completo: morcilla, chorizo y panceta Yogur de sabores</p> <p>Chickpeas with vegetables Meat and vegetables stew Yogurt</p>	<p>24 E 551Kcal / G 19g / Col.146g / IPL.18 HC.58g / Fib.10g / P 31g / Sal 16g</p> <p>Menestra de verduras Merluza a la romana con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>Mixed vegetables Hake in batter with salad Fruit</p>	<p>25 E 555Kcal / G 18g / Col.262g / IPL.12 HC.67g / Fib.17g / P 23g / Sal 2g</p> <p>Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con lechuga Fruta del tiempo</p> <p>White beans stew Plain omelette with salad Fruit</p>
--	---	---	---	---

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

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.

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%

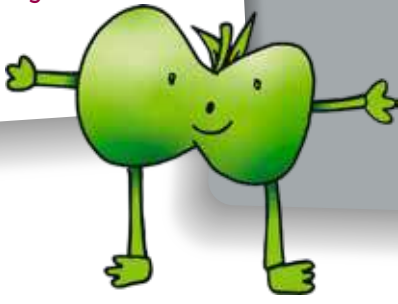
Legumbres, pescado, carne y huevos
Legumes, fish, meat and eggs

25%



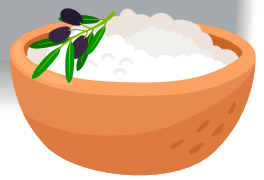
Completa con un menu adecuado de Cena

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	row 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