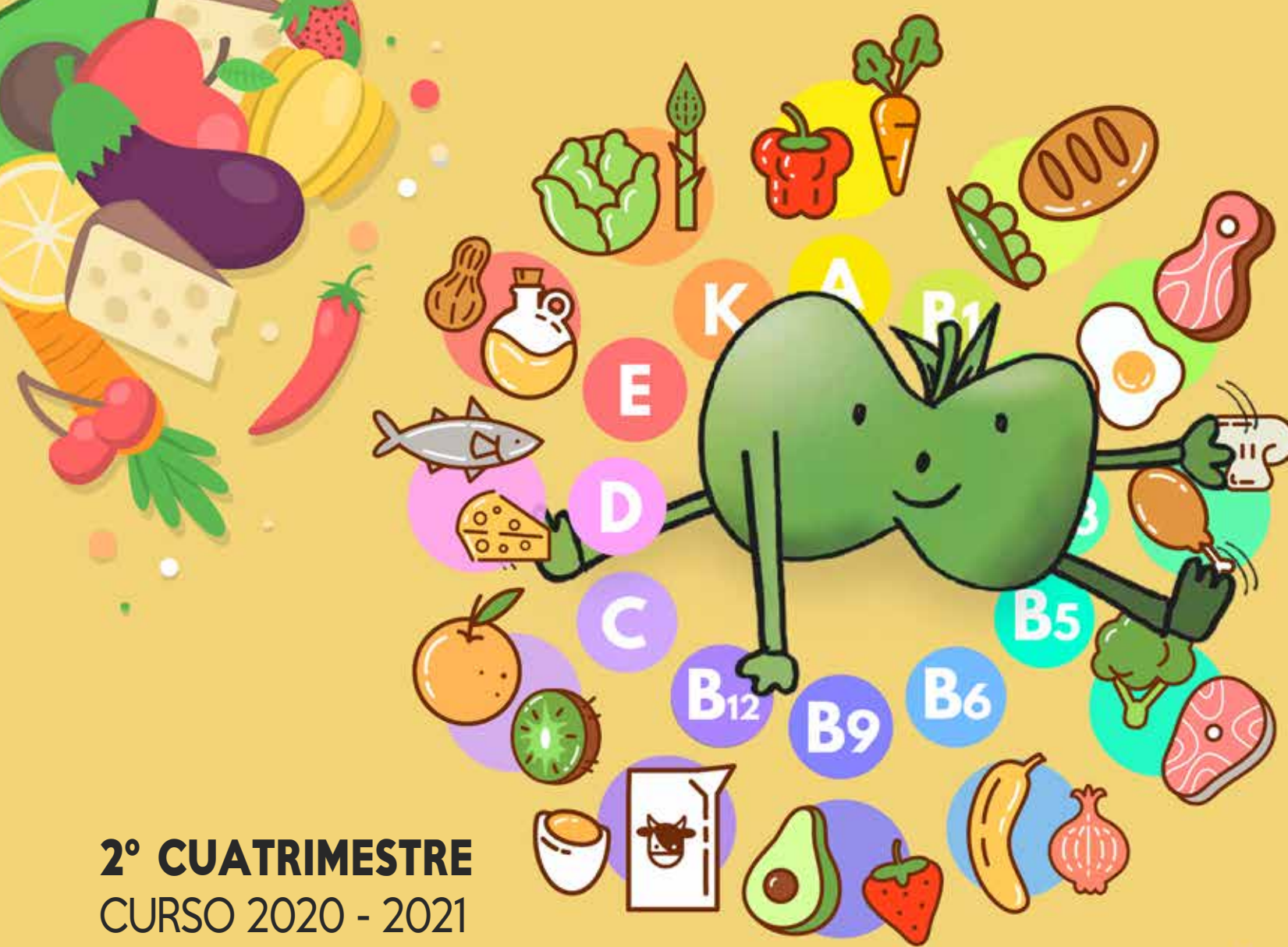




ausolan

**ALIMENTAMOS
EXPERIENCIAS
SALUDABLES
WE NURTURE
HEALTHY
EXPERIENCES**

2º CUATRIMESTRE
CURSO 2020 - 2021

www.ausolan.com



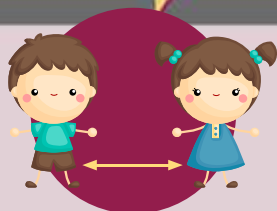
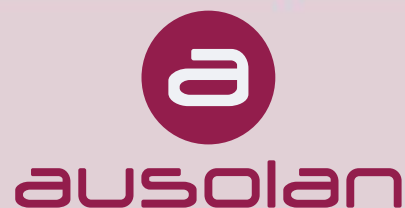
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Evita el contacto cercano



Evita tocarte la cara



Quédate en casa



Lava las manos a menudo



Usa siempre la mascarilla



Come comida sana



KCal.748 HC.112 Lip.31 Prt.33

KCal.668 HC.97 Lip.26 Prt.33

KCal.751 HC.104 Lip.22 Prt.40

KCal.701 HC.77 Lip.27 Prt.36

KCal.735 HC.89 Lip.25 Prt.38

11

Arroz con tomate
Albondigas con verduritas
Yogur

12

Lentejas ecológicas con chorizo
Tortilla francesa
Ensalada primavera
Fruta de temporada

13

Patatas con costilla
Bacalao con judías verdes
Fruta de temporada

14

Pure de verduras
Pollo asado al limón con patatinas
Yogur

15

Cocido montañés
Filete de merluza con pisto
Fruta de temporada

KCal.806 HC.121 Lip.27 Prt.22

KCal.684 HC.82 Lip.12 Prt.24

KCal.731 HC.94 Lip.11 Prt.23

KCal.656 HC.88 Lip.19 Prt.34

KCal.785 HC.97 Lip.37 Prt.46

18

Macarrones con atún
Tortilla de chorizo
Ensalada andaluza
Fruta de temporada

19

Judías verdes rehogadas
Hamburguesa de calamar con pimientos
Yogur

20

Garbanzos ecológicos con espinacas
Salchichas al horno
Patatas fritas
Fruta de temporada

21

Sopa de fideos
Pavo guisado con verduras
Actimel

22

Lentejas estofadas
Merluza a la romana
Ensalada primavera
Fruta de temporada

KCal.650 HC.81 Lip.30 Prt.17

KCal.730 HC.99 Lip.40 Prt.55

KCal.708 HC.104 Lip.22 Prt.27

KCal.671 HC.90 Lip.23 Prt.29

KCal.752 HC.98 Lip.28 Prt.30

25

Pure de zanahoria
Lomo adobado plancha
Patatas fritas
Yogur

26

Alubias pintas estofadas
Salmon al horno
Ensalada primavera
Fruta de temporada

27

Arroz con verduras
Hamburguesa con salsa de tomate
Fruta de temporada

28

Lentejas ecológicas a la jardinera
Tortilla francesa con atún
Ensalada andaluza
Yogur

29

Patatas en salsa verde
Alitas de pollo al ajillo
Brocoli con refrito
Fruta de temporada

ENERO

Este menú podrá sufrir modificaciones en caso necesario para adecuarse a la especial situación en la que nos encontramos.

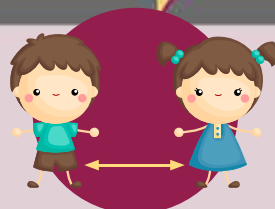
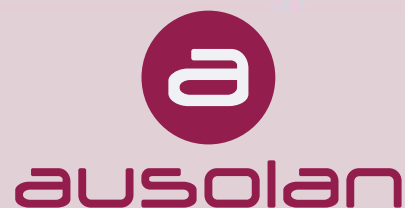
Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



Avoid close contact



Avoid touching your face



Stay at home



Wash your hands frequently



Always wear a mask



Eat healthy food



KCal.748 HC.112 Lip.31 Prt.33

KCal.668 HC.97 Lip.26 Prt.33

KCal.751 HC.104 Lip.22 Prt.40

KCal.701 HC.77 Lip.27 Prt.36

KCal.735 HC.89 Lip.25 Prt.38

11
Rice with tomato sauce
Meatballs with vegetables
Yogurt

12
Ecological lentil stew
French omelette
Salad
Seasonal fruit

13
Pork ribs stew
Cod in green with green beans
Seasonal fruit

14
Cream of vegetables soup
Roasted lemon chicken with potatoes
Yogurt

15
Chickpea stew
Hake with tomato sauce and red peppers
Seasonal fruit

KCal.806 HC.121 Lip.27 Prt.22

KCal.684 HC.82 Lip.12 Prt.24

KCal.731 HC.94 Lip.11 Prt.23

KCal.656 HC.88 Lip.19 Prt.34

KCal.785 HC.97 Lip.37 Prt.46

18
Macaroni with tuna
"Chorizo" omelette
Salad
Seasonal fruit

19
Green bean stew
Squid burger with peppers
Yogurt

20
Ecological chickpea with spinach stew
Sausages & french fries
Seasonal fruit

21
Noodle soup
Turkey stew with vegetables
Actimel

22
Lentil with vegetables
Fried hake
Salad
Seasonal fruit

KCal.650 HC.81 Lip.30 Prt.17

KCal.730 HC.99 Lip.40 Prt.55

KCal.708 HC.104 Lip.22 Prt.27

KCal.671 HC.90 Lip.23 Prt.29

KCal.752 HC.98 Lip.28 Prt.30

25
Cream of carrot soup
Griddle marinated tenderloin
French fries
Yogurt

26
Pinto bean stew
Baked salmon
Salad
Seasonal fruit

27
Rice with vegetables
Burger with tomato sauce
Seasonal fruit

28
Ecological lentils with vegetables
Tuna omelette
Salad
Yogurt

29
Potatoes with green pea
Chicken wings with garlic sauce
Brocoli with rehash
Seasonal fruit

This menu may undergo modifications if necessary to adapt to the special situation in which we find ourselves.

JANUARY

lunes

Kcal.772 HC.114 Lip.22 Prt.32

1
Macarrones con jamón cocido
Merluza a la gallega con zanahoria baby
Fruta de temporada

Kcal.810 HC.113 Lip.29 Prt.29

8
Arroz con tomate
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada

martes

Kcal.775 Hc.115 Lip.14 Prot.27

2
Pure de calabaza
Ternera guisada con verduras
Yogur

Kcal.741 HC.105 Lip.37 Prt.48

9
Lentejas con zanahoria
Filete de merluza rebozada
Ensalada primavera
Fruta de temporada

miércoles

Kcal.807 HC.123 Lip.52 Prt.38

3
Cocido lebaniego
Empanadillas de atún
Ensalada primavera
Fruta de temporada

Kcal.619 HC.77 Lip.19 Prt.36

10
Pure de verduras
Pollo asado con champiñones
Yogur

jueves

Kcal.624 HC.78 Lip.12 Prt.38

4
Sopa maravilla
Pechuga de pollo con champiñones
Yogur

Kcal.669 HC.89 Lip.22 Prt.16

11
Patatas a la riojana
Tortilla francesa
Calabacín orly
Fruta de temporada

viernes

Kcal.695 HC.106 Lip.20 Prt.28

5
Alubias blancas estofadas
Tortilla de calabacín
Ensalada andaluza
Fruta de temporada

Kcal.684 HC.94 Lip.15 Prt.45

12
Garbanzos ecológicos estofados
Bacalao al horno con salsa de pimientos
Yogur

Kcal.812 Hc.93 Lip.38 Prot.24

Kcal.795 Hc.99 Lip.17 Prot.39

15
NO LECTIVO



Kcal.689 HC.86 Lip.23 Prt.37

22
Sopa de fideos
Ragout de cerdo con verduras y patatas
Yogur

16
NO LECTIVO



Kcal.748 HC.106 Lip.34 Prt.31

23
Garbanzos estofados
Tortilla de patatas
Calabacín orly
Fruta de temporada

17
NO LECTIVO



Kcal.709 HC.101 Lip.29 Prt.15

24
Pure de calabaza
Delicias de pescado
Ensalada andaluza
Fruta de temporada

18
Pure de calabacín
Hamburguesa a la plancha
Patatas fritas
Yogur

Kcal.727 HC.103 Lip.21 Prt.34

25
Arroz tres delicias
Pollo asado al limón
Pimientos
Fruta de temporada

19
Caracollitos con tomate
Centros de merluza con salsa de calabacín
Fruta de temporada

Kcal.865 HC.108 Lip.35 Prt.50

26
Lentejas ecológicas a la jardinera
Salmon a la naranja
Patata asada
Natillas

FEBRERO



Este menú podrá sufrir modificaciones en caso necesario para adecuarse a la especial situación en la que nos encontramos.

Monday

Kcal.772 HC.114 Lip.22 Prt.32

1
Macaroni with ham
Hake in paprika sauce and
carrot
Seasonal fruit

Tuesday

Kcal.775 Hc.115 Lip.14 Prot.27

2
Creamy of pumpkin soup
Stewed beef with vegeta-
bles
Yogurt

Wednesday

Kcal.807 HC.123 Lip.52 Prt.38

3
Chickpea stew
Tuna small pie
Salad
Seasonal fruit

Thursday

Kcal.624 HC.78 Lip.12 Prt.38

4
Noodle soup
Chicken breast with
mushrooms
Yogurt

Friday

Kcal.695 HC.106 Lip.20 Prt.28

5
Bean stew
Zucchini omelette
Salad
Seasonal fruit

Kcal.810 HC.113 Lip.29 Prt.29

8
Rice with tomato sauce
Meatballs with vegetables
Seasonal fruit

Kcal.741 HC.105 Lip.37 Prt.48

9
Lentils with vegetables
Fried hake
Salad
Seasonal fruit

Kcal.619 HC.77 Lip.19 Prt.36

10
Cream of vegetables soup
Lemon chicken with
mushrooms and oregano
Yogurt

Kcal.669 HC.89 Lip.22 Prt.16

11
Spicy potato stew
French omelette
Baked breaded zuchinni
Seasonal fruit

Kcal.684 HC.94 Lip.15 Prt.45

12
Ecological chickpea stew
Baked cod with red
pepper sauce
Yogurt

Kcal.812 Hc.93 Lip.38 Prot.24

15
NOT SCHOOL



Kcal.689 HC.86 Lip.23 Prt.37

22
Noodle soup
Pork stew
Seasonal fruit

16
NOT SCHOOL



Kcal.748 HC.106 Lip.34 Prt.31

23
Chickpea stew
Spanish omelette
Baked breaded zuchinni
Yogurt

17
NOT SCHOOL



Kcal.709 HC.101 Lip.29 Prt.15

24
Creamy of pumpkin soup
Fish nuggets
Salad
Seasonal fruit

18
Creamed zucchini soup
Grilled burger
French fries
Yogurt

Kcal.727 HC.103 Lip.21 Prt.34

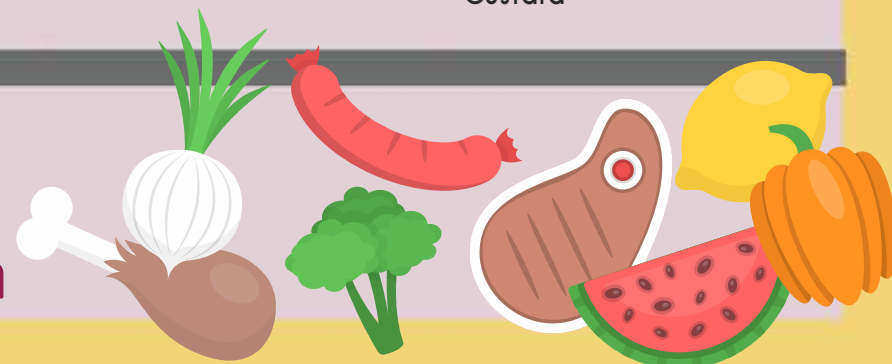
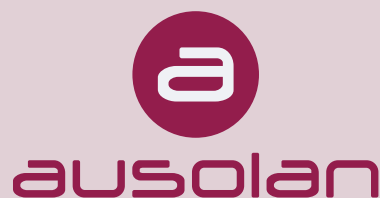
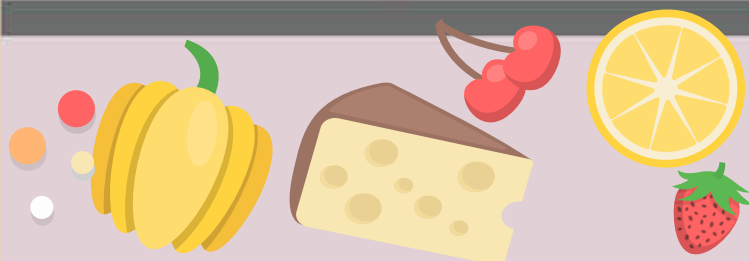
25
Chinese style rice
Roasted lemon chicken with
peppers
Seasonal fruit

Kcal.795 Hc.99 Lip.17 Prot.39

19
Pasta with tomato
Hake with zucchini sauce
Seasonal fruit

Kcal.865 HC.108 Lip.35 Prt.50

26
Ecological lentil stew
Baked salmon
Potatoes
Custard



lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
Kcal.776 HC.110 Lip.30 Prt.23		Kcal.701 HC.87 Lip.18 Prt.18		Kcal.710 HC.108 Lip.28 Prt.47		Kcal.682 HC.88 Lip.24 Prt.36		Kcal.718 HC.97 Lip.15 Prt.40	
1 Macarrones con atún Tortilla francesa Ensalada primavera Fruta de temporada		2 Marmitaco Lomo con pimientos Yogur		3 Fabas pintas estofadas Bacalao con judias verdes Fruta de temporada		4 Pure de zanahoria Pavo estofado con patatitas Yogur		5 Garbanzos con chorizo Merluza en salsa marinera con guisantes Fruta de temporada	
Kcal.614 HC.75 Lip.20 Prt.34		Kcal.731 HC.94 Lip.32 Prt.46		Kcal.804 HC.109 Lip.32 Prt.21		Kcal.703 HC.103 Lip.16 Prt.36		Kcal.760 HC.115 Lip.32 Prt.27	
8 Sopa maravilla Lomo de sajonia con pimiento Ensalada andaluza Yogur		9 Lentejas estofadas Salmon a la naranja con judias y patatas Fruta de temporada		10 Crema de verduras Librito de jamon y queso Patatas fritas Fruta de temporada		11 Alubias pintas estofadas Tortilla de patatas Ensalada variada Fruta de temporada		12 Arroz alicantina Merluza a la gallega Zanahoria baby Yogur	
Kcal.760 HC.115 Lip.32 Prt.27		Kcal.643 HC.82 Lip.21 Prt.35				Kcal.1121 HC.169 Lip.38 Prt.32		Kcal.600 HC.92 Lip.18 Prt.18	
15 Pure de calabacin Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada		16 Lentejas con verdura Merluza a la romana Ensalada primavera Yogur		17 JORNADA GASTRONÓMICA		18 Patatas en salsa verde Lomo con pimientos Yogur		19 Cocido de garbanzos con compango Tortilla francesa Ensalada andaluza Fruta de temporada	
Kcal.720 HC.107 Lip.16 Prt.29		Kcal.710 HC.84 Lip.33 Prt.31		Kcal.697 HC.96 Lip.23 Prt.31		Kcal.635 HC.68 Lip.19 Prt.35		Kcal.624 HC.92 Lip.10 Prt.42	
22 Arroz con tomate Suprema de merluza en salsa marinera con guisantes Fruta de temporada		23 Crema de zanahoria Albóndigas jardinera con patatas Yogur		24 Alubias blancas estofadas Tortilla de atún Ensalada primavera Fruta de temporada		25 Judias verdes rehogadas Pollo asado con verduras Actimel		26 Lentejas estofadas Bacalao al horno con pimientos Fruta de temporada	
Kcal.771 HC.112 Lip.18 Prt.37		Kcal.812 HC.128 Lip.46 Prt.38		Kcal.645 HC.87 Lip.24 Prt.20					
29 Macarrones con tomate Pavo guisado con verduras Fruta de temporada		30 Garbanzos con zanahoria Delicias de pescado Ensalada primavera Fruta de temporada		31 Patatas a la riojana Tortilla francesa Calabacin orly Yogur					





Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Kcal.776 HC.110 Lip.30 Prt.23	Kcal.701 HC.87 Lip.18 Prt.18	Kcal.710 HC.108 Lip.28 Prt.47	Kcal.682 HC.88 Lip.24 Prt.36	Kcal.718 HC.97 Lip.15 Prt.40
1 Macaroni with tuna French omelette Salad Seasonal fruit	2 Fish & potato stew "Riojana" style pork loin Yogurt	3 Pinto bean stew Cod with green beans sauce Seasonal fruit	4 Cream of carrot soup Turkey stew Yogurt	5 Chickpea and "chorizo" stew Hake sauce with pea sauce Seasonal fruit
Kcal.614 HC.75 Lip.20 Prt.34	Kcal.731 HC.94 Lip.32 Prt.46	Kcal.804 HC.109 Lip.32 Prt.21	Kcal.703 HC.103 Lip.16 Prt.36	Kcal.760 HC.115 Lip.32 Prt.27
8 Noodle soup Pork chop with peppers Seasonal fruit	9 Lentil stew Salmon with green beans and potatoes Seasonal fruit	10 Cream of vegetables soup Ham cordon bleu French fries Yogurt	11 Pinto bean stew Spanish omelette Salad Seasonal fruit	12 Alicante style rice Hake in paprika sauce and carrot Yogurt
Kcal.760 HC.115 Lip.32 Prt.27	Kcal.643 HC.82 Lip.21 Prt.35		Kcal.1121 HC.169 Lip.38 Prt.32	Kcal.600 HC.92 Lip.18 Prt.18
15 Creamed of zucchini soup Chicken breast with mushrooms Seasonal fruit	16 Lentil stew Fried hake Salad Yogurt	17 GASTRONOMIC JOURNEY	18 Potatoes with green pea "Riojana" style pork loin Yogurt	19 Chickpea and "chorizo" stew French omelette Salad Seasonal fruit
Kcal.720 HC.107 Lip.16 Prt.29	Kcal.710 HC.84 Lip.33 Prt.31	Kcal.697 HC.96 Lip.23 Prt.31	Kcal.635 HC.68 Lip.19 Prt.35	Kcal.624 HC.92 Lip.10 Prt.42
22 Rice with tomato sauce Hake sauce with pea sauce Seasonal fruit	23 Cream of carrot soup Meatballs with potatoes and vegetables Yogurt	24 Bean stew Tuna omelette Salad Seasonal fruit	25 Green bean stew Roast chicken with vegetables Yogurt	26 Lentil stew Baked cod with red pepper sauce Seasonal fruit
Kcal.771 HC.112 Lip.18 Prt.37	Kcal.812 HC.128 Lip.46 Prt.38	Kcal.645 HC.87 Lip.24 Prt.20		
29 Napolitana macarroni Turkey stew with vegetables Seasonal fruit	30 Chickpea stew Fish nuggets Salad Seasonal fruit	31 Spicy potato stew French omelette Baked breaded zucchini Yogurt	  ausolan	

ES TIEMPO DE CUIDARSE ALIMENTA TUS DEFENSAS.

!!!!!!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.

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.

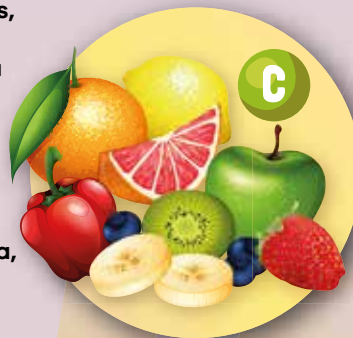
La vitamina C también tiene efecto **antioxidante**. La podemos encontrar en cítricos (**naranjas, mandarina, pomelo, limón**), pero también a las **fresas, papaya, berros, pimiento, kiwi, perejil, col, coliflor o coles de Bruselas**.

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**.



IT'S TIME TO TAKE CARE OF YOURSELF AND FORTIFY YOUR DEFENCES. 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.

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 carotenenes 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**.

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 yolk**.

