

# enero / January

lunes / Monday   martes / Tuesday   miércoles / Wednesday   jueves / Thursday   viernes / Friday

Vacaciones  
Holidays

Vacaciones  
Holidays

1  
Vacaciones  
Holidays

2  
Vacaciones  
Holidays

3  
Vacaciones  
Holidays

6  
Vacaciones  
Holidays

7  
No lectivo  
No school

8  
Kcal.795 Hc.87 Lip.34 Prot.38  
Lentejas con chorizo  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Spicy lentils  
Spanish omelette  
Salad  
Fruit

9  
Kcal.735 Hc.106 Lip.7 Prot.14  
Paella de verduras  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Rice with vegetables  
Hake in vegetable sauce  
Salad  
Fruit

10  
Kcal.741 Hc.85 Lip.44 Prot.47  
Cocido de judías verdes  
Carrilleras guisadas  
Patatas fritas  
Yogur  
Green bean stew  
Pork cheeks in sauce  
Potatoes  
Dairy

13  
Kcal.731 Hc.77 Lip.25 Prot.29  
Sopa de pollo con fideos  
Albóndigas en salsa con patata dado y verduritas  
Fruta de temporada  
Noodle soup  
Meatballs with vegetables  
Fruit

14  
Kcal.729 Hc.85 Lip.23 Prot.45  
Alubias pintas con arroz  
Pechuga de pollo a la plancha  
Champiñones  
Actimel  
Bean stew with rice  
Chicken breast fillet  
Mushrooms  
Dairy

15  
Kcal.788 Hc.95 Lip.19 Prot.39  
Patatas con costilla  
Bacalao a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Potatoes with ribs  
Cod in tomato sauce  
Salad  
Fruit

16  
Kcal.751 Hc.92 Lip.29 Prot.31  
Menestra de verduras  
Jamón asado en salsa  
Arroz basmati  
Fruta de temporada  
Mixed vegetables  
Roast pork in sauce  
Basmati rice  
Fruit

17  
Kcal.783 Hc.90 Lip.41 Prot.34  
Garbanzos con espinacas  
Tortilla de atún  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Stewed chickpea with spinach  
Tuna omelette  
Salad  
Fruit

20  
Kcal.784 Hc.134 Lip.33 Prot.35  
Arroz con tomate  
Merluza en salsa de manzana  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Rice with tomato sauce  
Hake in apple sauce  
Salad  
Fruit

21  
Kcal.775 Hc.115 Lip.14 Prot.26  
Lentejas estofadas  
San jacob  
Tomate natural aliñado  
Fruta de temporada  
Lentils with vegetables  
Espalope with ham and cheese  
Tomatoes  
Fruit

22  
Kcal.817 Hc.96 Lip.30 Prot.42  
Pasta con chorizo  
Filete de lomo fresco al ajillo  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Yogur  
Pasta with tomato sauce  
Pork loin with garlic  
Salad  
Dairy

23  
Kcal.742 Hc.91 Lip.12 Prot.22  
Alubias blancas con patata  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Bean stew with potato  
Grilled salmon  
Salad  
Fruit

24  
Kcal.796 Hc.94 Lip.35 Prot.29  
Crema de zanahoria y puerro  
Muslos de pollo al horno  
Patata asada  
Fruta de temporada  
Cream of carrot soup  
Roast chicken  
Potatoes  
Fruit

27  
Kcal.769 Hc.96 Lip.44 Prot.32  
Patatas guisadas a la marinera  
Salchichas en salsa de tomate  
Fruta de temporada  
Potato stew with fish  
Baked sausages with tomato sauce  
Fruit

28  
Kcal.788 Hc.115 Lip.34 Prot.36  
Paella de pollo y verduras  
Jamón asado  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Rice with chicken and vegetables  
Roast ham  
Salad  
Fruit

29  
Kcal.742 Hc.92 Lip.29 Prot.32  
Carbanzos estofados  
Filete de merluza a la romana  
Mayonesa  
Fruta de temporada  
Chickpea stew  
Fried hake  
Mayonnaise  
Fruit

30  
Kcal.812 Hc.93 Lip.38 Prot.24  
Cocido de judías verdes  
Tortilla de chorizo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur  
Green beans stew  
Omelette with "chorizo"  
Salad  
Dairy

31  
Kcal.795 Hc.99 Lip.17 Prot.39  
Negritos con arroz  
Estofado de pavo con verduritas  
Fruta de temporada  
Black beans with rice  
Turkey stew with vegetables  
Fruit

# febrero / February

lunes / Monday   martes / Tuesday   miércoles / Wednesday   jueves / Thursday   viernes / Friday

3  
Kcal.760 Hc.107 Lip.20 Prot.17  
Arroz con verduras  
Albóndigas en salsa  
Brócoli  
Fruta de temporada  
Rice with vegetables  
Meatballs in sauce  
Broccoli  
Fruit

4  
Kcal.732 Hc.104 Lip.25 Prot.28  
Lentejas con zanahoria  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Lentils with carrots  
Zucchini omelette  
Salad  
Fruit

5  
Kcal.798 Hc.86 Lip.33 Prot.42  
Judías verdes con tomate  
Filete de lomo  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Green beans with tomato sauce  
Pork fillet  
Potatoes  
Fruit

6  
Kcal.722 Hc.82 Lip.16 Prot.39  
Alubias blancas estofadas  
Bacalao con pisto  
Fruta de temporada  
Bean stew  
Baked cod with vegetables  
Fruit

7  
Kcal.746 Hc.80 Lip.22 Prot.35  
Patatas a la riojana  
Pechuga de pollo a la plancha  
Champiñones  
Yogur  
Spicy potatoes  
Chicken breast fillet  
Mushrooms  
Dairy

10  
Kcal.721 Hc.87 Lip.28 Prot.22  
Menestra de verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta de temporada  
Mixed vegetables  
Spanish omelette  
Salad  
Fruit

11  
Día mundial de las Legumbres  
World Legumes day

12  
Kcal.728 Hc.94 Lip.18 Prot.39  
Marmitako de pescado  
Estofado de ternera con zanahoria y guisantes  
Fruta de temporada  
Potatoes with fish  
Beef stew with carrot and peas  
Fruit

13  
Kcal.782 Hc.125 Lip.26 Prot.27  
Arroz con tomate  
Pescadilla a la romana  
Salteado de verduras  
Fruta de temporada  
Rice with tomato sauce  
Fried hake  
Mixed vegetables  
Fruit

14  
Kcal.799 Hc.84 Lip.56 Prot.54  
Fabada  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Bean stew  
Veal burger  
Salad  
Fruit

17  
Kcal.723 Hc.103 Lip.18 Prot.34  
Caracollitos a la napolitana  
Supremas de merluza a la marinera con guisantes  
Fruta de temporada  
Napolitan pasta  
Hake in fish sauce  
Peas  
Dairy

18  
Kcal.745 Hc.92 Lip.29 Prot.32  
Crema de calabacín  
Estofado de pavo con patatas y verduritas  
Fruta de temporada  
Cream of zucchini soup  
Turkey in sauce with potatoes and vegetables  
Fruit

19  
Kcal.795 Hc.87 Lip.34 Prot.38  
Lentejas con chorizo  
Revuelto de jamón y champiñones  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada  
Spicy lentils  
Scrambled eggs with ham and mushrooms  
Salad  
Fruit

20  
Kcal.735 Hc.106 Lip.7 Prot.14  
Paella de verduras  
Pescado fresco en salsa  
Yogur  
Rice with vegetables  
Fresh fish in sauce  
Dairy

21  
Kcal.741 Hc.85 Lip.44 Prot.47  
Cocido de judías verdes  
Carrilleras guisadas  
Patatas fritas  
Yogur  
Green bean stew  
Pork cheeks in sauce  
Potatoes  
Yogur

24  
No lectivo  
No school

25  
No lectivo  
No school

26  
No lectivo  
No school

27  
Kcal.751 Hc.92 Lip.29 Prot.31  
Menestra de verduras  
Jamón asado en salsa  
Arroz basmati  
Fruta de temporada  
Mixed vegetables  
Roast pork  
Basmati rice  
Fruit

28  
Kcal.783 Hc.90 Lip.41 Prot.34  
Carbanzos con espinacas  
Bacalao a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur  
Stewed chickpea with spinach  
Cod in tomato sauce  
Salad  
Dairy

24  
No lectivo  
No school

25  
No lectivo  
No school

26  
No lectivo  
No school

27  
Kcal.799 Hc.84 Lip.56 Prot.54  
Fabada  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Bean stew  
Veal burger  
Salad  
Fruit

28  
Kcal.783 Hc.90 Lip.41 Prot.34  
Carbanzos con espinacas  
Bacalao a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur  
Stewed chickpea with spinach  
Cod in tomato sauce  
Salad  
Dairy

# marzo / March

lunes / Monday   martes / Tuesday   miércoles / Wednesday   jueves / Thursday   viernes / Friday

2  
Kcal.782 Hc.132 Lip.33 Prot.33  
Arroz con tomate  
Merluza en salsa de manzana  
Ensalada de lechuga y maíz  
Yogur  
Rice with tomato sauce  
Hake in apple sauce  
Salad  
Dairy

3  
Kcal.775 Hc.115 Lip.14 Prot.26  
Lentejas estofadas  
San jacob  
Tomate natural aliñado  
Fruta de temporada  
Lentils with vegetables  
Espalope with ham and cheese  
Salad  
Fruit

4  
Kcal.817 Hc.96 Lip.30 Prot.42  
Pasta con chorizo  
Filete de lomo fresco al ajillo  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta de temporada  
Pasta with tomato sauce  
Pork loin with garlic  
Salad  
Fruit

5  
Kcal.742 Hc.91 Lip.12 Prot.22  
Alubias blancas con patata  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Bean stew with potato  
Grilled salmon  
Salad  
Fruit

6  
Kcal.817 Hc.96 Lip.30 Prot.42  
Crema de zanahoria y puerro  
Pollo al horno con patata asada  
Fruta de temporada  
Cream of carrot soup  
Roast chicken with potatoes  
Fruit

9  
Kcal.769 Hc.96 Lip.44 Prot.32  
Patatas guisadas a la marinera  
Salchichas en salsa de tomate  
Fruta de temporada  
Potato stew with fish  
Baked sausages with tomato sauce  
Fruit

10  
Kcal.788 Hc.115 Lip.34 Prot.36  
Paella de pollo y verduras  
Jamón asado  
Ensalada de lechuga y maíz  
Actimel  
Rice with chicken and vegetables  
Roast ham  
Salad  
Dairy

11  
Kcal.742 Hc.92 Lip.29 Prot.32  
Garbanzos estofados  
Filete de merluza a la romana  
Mayonesa  
Fruta de temporada  
Chickpea stew  
Fried hake  
Mayonnaise  
Fruit

12  
Kcal.812 Hc.93 Lip.38 Prot.24  
Cocido de judías verdes  
Tortilla de chorizo  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Green beans stew  
Omelette with "chorizo"  
Salad  
Fruit

13  
Kcal.795 Hc.99 Lip.17 Prot.39  
Negritos con arroz  
Estofado de pavo con verduritas  
Fruta de temporada  
Black beans with rice  
Turkey stew with vegetables  
Fruit

16  
Kcal.760 Hc.107 Lip.20 Prot.17  
Arroz con verduras  
Lomos de atún con tomate  
Brócoli  
Fruta de temporada  
Rice with vegetables  
Tuna in tomato sauce  
Broccoli  
Fruit

17  
JORNADA GASTRONÓMICA EGIPCIA  
EGYPTIAN GASTRONOMIC DAY

18  
Kcal.798 Hc.86 Lip.33 Prot.42  
Judías verdes con tomate  
Filete de lomo  
Patatas fritas  
Yogur  
Green beans with tomato sauce  
Pork fillet  
Potatoes  
Dairy

19  
No lectivo  
No school

20  
Kcal.746 Hc.80 Lip.22 Prot.35  
Patatas a la riojana  
Pechuga de pollo a la plancha  
Champiñones  
Fruta de temporada  
Spicy potatoes  
Pechuga de pollo a la plancha  
Mushrooms  
Fruit

23  
Kcal.721 Hc.87 Lip.28 Prot.22  
Menestra de verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta de temporada  
Mixed vegetables  
Spanish omelette  
Salad  
Fruit

24  
Kcal.777 Hc.97 Lip.38 Prot.40  
Cocido de garbanzos  
Muslos de pollo asado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Chickpea stew  
Roast chicken  
Salad  
Fruit

25  
Kcal.728 Hc.94 Lip.18 Prot.39  
Marmitako de pescado  
Pescadilla a la romana  
Salteado de verduras  
Yogur  
Rice with tomato sauce  
Fried hake  
Mixed vegetables  
Dairy

26  
Kcal.782 Hc.123 Lip.26 Prot.27  
Arroz con tomate  
Jamón asado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada  
Pasta with tomato sauce  
Pork loin with garlic  
Salad  
Dairy

27  
Kcal.799 Hc.84 Lip.56 Prot.54  
Fabada  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada  
Bean stew  
Veal burger  
Salad  
Fruit

30  
Kcal.723 Hc.103 Lip.18 Prot.34  
Caracollitos a la napolitana  
Supremas de merluza a la marinera  
Guisantes  
Fruta de temporada  
Napolitan pasta  
Hake in fish sauce  
Peas  
Fruit

31  
Kcal.745 Hc.92 Lip.29 Prot.32  
Crema de calabacín  
Estofado de pavo con patatas y verduritas  
Fruta de temporada  
Cream of zucchini soup  
Turkey in sauce with potatoes and vegetables  
Fruit

24  
No lectivo  
No school

25  
No lectivo  
No school

26  
No lectivo  
No school

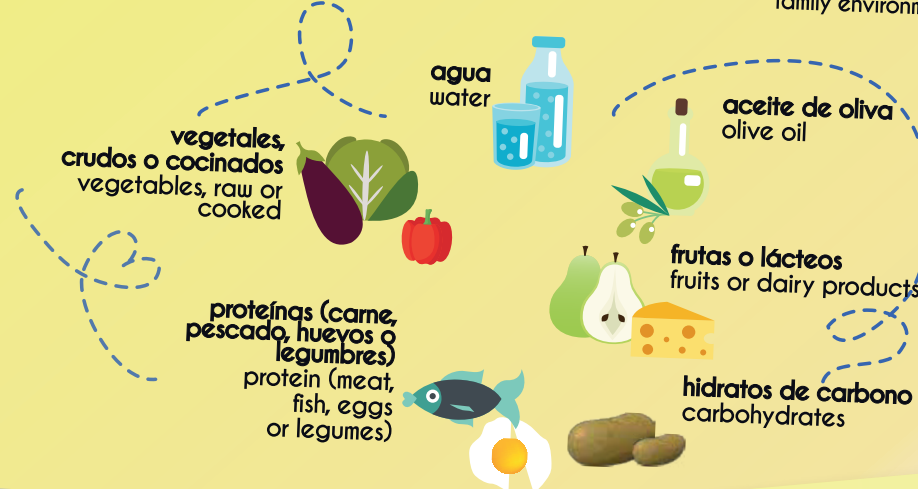


### Completa con un adecuado menu de cena

AUSOLAN opta por un menú equilibrado y variado que cubre el 35% de las calorías necesarias a lo largo del día. Los hábitos y las conductas deben de trabajarse en edades muy tempranas, de ahí la importancia del trabajo conjunto de los padres e hijos en el propio ámbito familiar durante la cena.

### Complete with an adequate dinner menu

AUSOLAN chooses a balanced and varied menu that covers 35% of the calories needed throughout the day. Habits and behaviours should be worked on at a very early age, therefore the importance of parents and children working together in their own family environment during dinner.



#### SI HEMOS COMIDO... ...PODEMOS CENAR

Cereales, legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

#### IF WE HAVE EATEN... ...WE CAN HAVE DINNER

Cereals, legumes	Raw vegetables or cooked legumes
Vegetables	Cereals
Meat	Fish or egg
Fish	Meat or egg
Egg	Fish or lean meat
Fruit	Dairy or fruit
Dairy	Fruit

#### EQUILIBRA TU PLATO

verduras vegetales  
ensaladas salads  
fruta fresca de temporada  
fresh seasonal fruit

patatas potatoes  
pasta pasta  
arroz rice

#### BALANCES YOUR DISH

##### ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO FOODS WE SHOULD EAT EVERY DAY

CEREALES CEREALS (4-6 ra.)	LÁCTEOS DAIRY (2-4 ra.)	FRUTA FRUIT (3 ra.)
VERDURAS VEGETABLES (2 ra.)	ACEITE OLIVE OIL (3 ra.)	AGUA WATER (2-4 vasos/glasses)

##### ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA FOOD WE SHOULD CONSUME EACH WEEK

LEGUMBRES LEGUMES (4-6 ra.)	FRUTOS SECOS NUTS (4-6 ra.)	HUEVOS EGGS (3-4 ra.)
PESCADO FISH (3-4 ra.)	CARNE MEAT (3-4 ra.)	

legumbres legumes  
pescado fish  
carne meat  
huevos eggs



2º TRIMESTRE  
2019 - 2020

## ALIMENTAMOS EXPERENCIAS SALUDABLES WE NURTURE HEALTHY EXPERIENCES

### AUSOLAN presenta "17 Mujeres", la historia de la Compañía, en una serie de 5 capítulos

Ausolan ha lanzado #17MujeresAusolan, una docuserie compuesta por cinco capítulos que cuenta la historia real del nacimiento de la compañía en 1969 con motivo de su 50 aniversario.

El lanzamiento de la serie busca recordar nuestra historia, una de las muestras de emprendimiento empresarial de la mujer más relevantes en nuestro país que, además, cuenta con un modelo de gestión cooperativa como factor esencial de desarrollo. Un homenaje a las fundadoras, un grupo de mujeres inconformistas que decidieron luchar por su derecho a trabajar después de casarse; una lucha en busca del desarrollo personal y la independencia económica.

En la docuserie, desarrollada por la agencia Staff Eventos, nos encontramos una historia de empoderamiento y superación de un grupo de mujeres que se enfrentaron a los convencionalismos de la época para mejorar su presente y transformar su futuro.

Una acción que nos traslada 50 años atrás para contar una de las preocupaciones que están a la orden del día, la lucha por la igualdad de género con el objetivo de memorar el trabajo y sacrificio de sus fundadoras y el compromiso, ganas e ilusión de los trabajadores que han llevado a Ausolan hasta hoy en día.

Ausolan, 50 años de historia.



4A-IS-G

www.ausolan.com

www.ausolan.com

