

ausolan

**ALIMENTAMOS  
EXPERENCIAS  
SALUDABLES  
WE NURTURE  
HEALTHY  
EXPERIENCES**

**1ER CUATRIMESTRE**  
CURSO 2020 - 2021

[www.ausolan.com](http://www.ausolan.com)



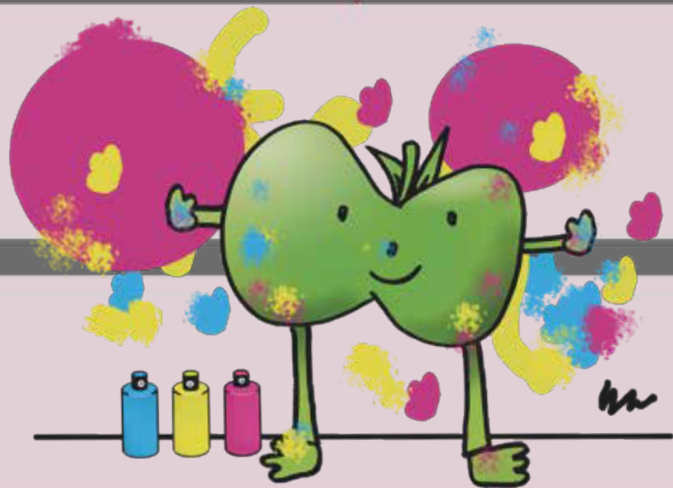
lunes

martes

miércoles

jueves

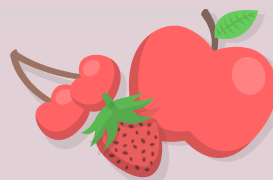
viernes



# Bienvenidas de nuevo

Kcal.741 Hc.95 Lip.24 Prot.20

Kcal.785 Hc.103 Lip.27 P.38



**10**  
Crema de verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

**11**  
Garbanzos estofados  
Jamón asado en salsa  
Salteado de verduras  
Postre lácteo

Kcal.721 Hc.87 Lip.28 Prot.22

Kcal.777 Hc.97 Lip.38 Prot.40

Kcal.728 Hc.94 Lip.18 Prot.39

Kcal.782 Hc.123 Lip.26 Prot.27

Kcal.799 Hc.84 Lip.56 Prot.54

**14**  
Menestra de verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta de temporada

**15**  
Cocido de garbanzos  
Muslos de pollo asado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

**16**  
Marmitaco de pescado  
Estofado de ternera con guisantes y zanahoria  
Fruta de temporada

**17**  
Arroz con tomate  
Pescadilla a la romana  
Salteado de verduras  
Fruta de temporada

**18**  
Fabada  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Postre lácteo

Kcal.723 Hc.103 Lip.18 Prot.34

Kcal.745 Hc.92 Lip.29 Prot.32

Kcal.795 Hc.87 Lip.34 Prot.38

Kcal.735 Hc.106 Lip.7 Prot.14

Kcal.741 Hc.85 Lip.44 Prot.47

**21**  
Caracillos a la napolitana  
Supremas de merluza a la marinera  
Guisantes  
Postre lácteo

**22**  
Crema de calabacín  
Estofado de pavo con patatas y verduritas  
Fruta de temporada

**23**  
Lentejas con chorizo  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

**24**  
Paella de verduras  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

**25**  
Cocido de judías verdes  
Carrilleras guisadas  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

Kcal.731 Hc.77 Lip.25 Prot.30

Kcal.729 Hc.85 Lip.23 Prot.46

Kcal.788 Hc.95 Lip.19 Prot.40

**28**  
Sopa de pollo con fideos  
Albóndigas en salsa con verduritas y patatas dado  
Fruta de temporada

**29**  
Alubias pintas con arroz  
Pechuga de pollo a la plancha  
Champiñones  
Postre lácteo

**30**  
Patatas con costilla  
Merluza en salsa vizcaína  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada



SEPTIEMBRE

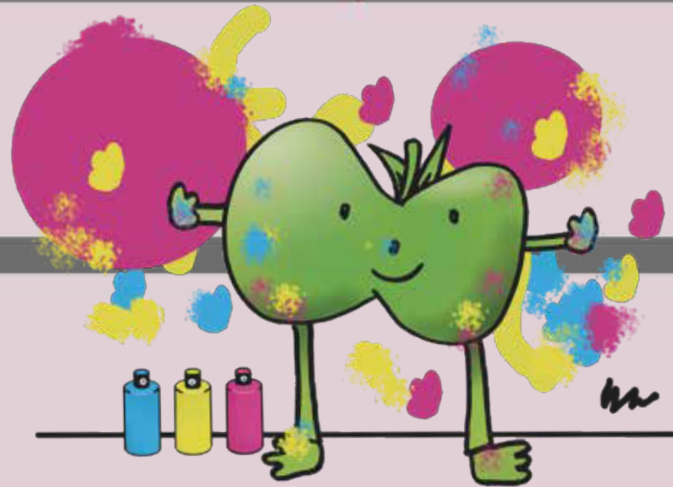
Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

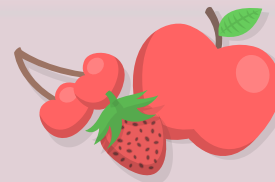
Friday



# Welcome back

Kcal.741 hc.95 lip.24 prot.20

Kcal.785 Hc:103 Lip:27 P:38



**10**  
Cream of vegetable soup  
Spanish omelette  
Salad  
Fruit

**11**  
Chickpea stew  
Roast ham  
Mixed vegetables  
Dairy

Kcal.721 Hc.87 Lip.28 Prot.22

Kcal.777 Hc.97 Lip.38 Prot.40

Kcal.728 Hc.94 Lip.18 Prot.39

Kcal.782 Hc.123 Lip.26 Prot.27

Kcal.799 Hc.84 Lip.56 Prot.54

**14**  
Mixed vegetables  
Spanish omelette  
Salad  
Fruit

**15**  
Chickpea stew  
Roast chicken  
Salad  
Fruit

**16**  
Potatoes with fish  
Beef stew with peas and carrot  
Fruit

**17**  
Rice with tomato sauce  
Fried hake  
Mixed vegetables  
Fruit

**18**  
Bean stew  
Veal burger  
Salad  
Dairy

Kcal.723 Hc.103 Lip.18 Prot.34

Kcal.745 Hc.92 Lip.29 Prot.32

Kcal.795 Hc.87 Lip.34 Prot.38

Kcal.735 Hc.106 Lip.7 Prot.14

Kcal.741 Hc.85 Lip.44 Prot.47

**21**  
Neapolitan pasta  
Hake in fish sauce  
Peas  
Dairy

**22**  
Cream of zucchini soup  
Turkey in sauce with potatoes and vegetables  
Fruit

**23**  
Spicy lentils  
Spanish omelette  
Salad  
Fruit

**24**  
Rice with vegetables  
Grilled salmon  
Salad  
Fruit

**25**  
Green bean stew  
Pork cheeks in sauce  
Potatoes  
Fruit

Kcal.731 Hc.77 Lip.25 Prot.30

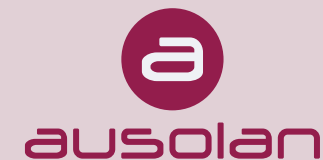
Kcal.729 Hc.85 Lip.23 Prot.46

Kcal.788 Hc.95 Lip.19 Prot.40

**28**  
Noodle soup  
Meatballs with vegetables  
Fruit

**29**  
Bean stew with rice  
Chicken fillet  
Mushrooms  
Dairy

**30**  
Potatoes stew with ribs  
Hake in tomato sauce  
Salad  
Fruit



SEPTEMBER

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

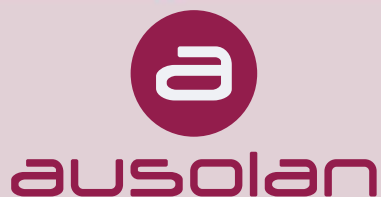
lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



Kcal.751 Hc.92 Lip.29 Prot.31

Kcal.783 Hc.90 Lip.41 Prot.34

**1**  
Menestra de verduras  
Jamón asado en salsa  
Arroz basmati  
Fruta de temporada

**2**  
Garbanzos con espinacas  
Tortilla de atún  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

Kcal.784 Hc.134 Lip.33 Prot.34

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

Kcal.817 Hc.96 Lip.30 Prot.42

Kcal.742 Hc.91 Lip.12 Prot.22

Kcal.796 Hc.94 Lip.35 Prot.29

**5**  
Arroz con tomate  
Bacalao en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**6**  
Lentejas estofadas con verduras  
San jacobó  
Tomate natural aliñado  
Fruta de temporada

**7**  
Pasta con chorizo  
Filete de lomo fresco al ajillo  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Postre lácteo

**8**  
Alubias blancas con patata  
Merluza a la romana  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**9**  
Crema de zanahoria y puerro  
Muslos de pollo asado  
Patata al horno  
Fruta de temporada

Kcal.788 Hc.115 Lip.34 Prot.37

Kcal.742 Hc.92 Lip.29 Prot.32

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

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

**12**  
NO LECTIVO



**13**  
Paella de pollo y verduras  
Jamón asado en salsa  
Fruta de temporada

**14**  
Garbanzos estofados  
Supremas de merluza en salsa  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

**15**  
Cocido de judías verdes  
Tortilla de chorizo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Postre lácteo

**16**  
Negritos con arroz  
Estofado de pavo con verduritas  
Fruta de temporada

Kcal.760 Hc.107 Lip.20 Prot.17

Kcal.721 Hc.87 Lip.28 Prot.22

Kcal.798 Hc.86 Lip.33 Prot.42

Kcal.735 Hc.106 Lip.7 Prot.14

Kcal.746 Hc.80 Lip.22 Prot.35

**19**  
Arroz con verduras  
Merluza en salsa verde  
Brócoli al vapor  
Fruta de temporada

**20**  
Lentejas con zanahoria  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

**21**  
Judías verdes con tomate  
Filete de lomo  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

**22**  
Alubias blancas estofadas  
Bacalao con pisto  
Postre lácteo

**23**  
Patatas a la riojana  
Pechuga de pollo a la plancha  
Champiñones salteados  
Fruta de temporada

Kcal.721 Hc.87 Lip.28 Prot.22

Kcal.777 Hc.97 Lip.38 Prot.40

Kcal.728 Hc.94 Lip.18 Prot.39

Kcal.782 Hc.123 Lip.26 Prot.27

Kcal.799 Hc.84 Lip.56 Prot.54

**26**  
Menestra de verduras  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Fruta de temporada

**27**  
Cocido de garbanzos  
Muslos de pollo asado  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

**28**  
Marmitaco de pescado  
Estofado de ternera con guisantes y zanahoria  
Fruta de temporada

**29**  
Arroz con tomate  
Pescadilla a la romana  
Salteado de verduras  
Fruta de temporada

**30**  
Fabada  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Postre lácteo

OCTUBRE

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

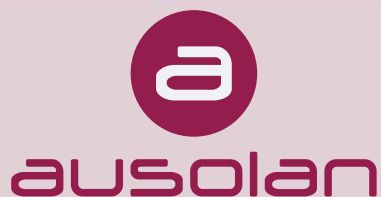
Monday

Tuesday

Wednesday

Thursday

Friday



Kcal.751 Hc.92 Lip.29 Prot.31

Kcal.783 Hc.90 Lip.41 Prot.34

**1**  
Mixed vegetables  
Roast pork  
Basmati rice  
Fruit

**2**  
Stewed chickpea with  
spinach  
Tuna omelette  
Salad  
Fruit

Kcal.784 Hc.134 Lip.33 Prot.34

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

Kcal.817 Hc.96 Lip.30 Prot.42

Kcal.742 Hc.91 Lip.12 Prot.22

Kcal.796 Hc.94 Lip.35 Prot.29

**5**  
Rice with tomato sauce  
Cod in sauce  
Salad  
Fruit

**6**  
Lentils with vegetables  
Escalope with ham and  
cheese  
Tomatoes  
Fruit

**7**  
Pasta with tomato sauce  
Pork loin with garlic  
Salad  
Dairy

**8**  
Bean stew with potato  
Fried hake  
Salad  
Fruit

**9**  
Cream of carrot soup  
Roast chicken  
Potatoes  
Fruit

Kcal.788 Hc.115 Lip.34 Prot.37

Kcal.742 Hc.92 Lip.29 Prot.32

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

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

**12**  
NOT SCHOOL



**13**  
Rice with chicken and  
vegetables  
Roast ham  
Fruit

**14**  
Chickpea stew  
Hake with sauce  
Salad  
Fruit

**15**  
Green beans stew  
Omelette with chorizo  
Salad  
Dairy

**16**  
Black beans with rice  
Turkey stew with  
vegetables  
Fruit

Kcal.760 Hc.107 Lip.20 Prot.17

Kcal.721 Hc.87 Lip.28 Prot.22

Kcal.798 Hc.86 Lip.33 Prot.42

Kcal.735 Hc.106 Lip.7 Prot.14

Kcal.746 Hc.80 Lip.22 Prot.35

**19**  
Rice with vegetables  
Hake in green sauce  
Broccoli  
Fruit

**20**  
Lentils with carrots  
Zucchini omelette  
Salad  
Fruit

**21**  
Green beans with tomato  
sauce  
Pork fillet  
Potatoes  
Fruit

**22**  
Bean stew  
Baked cod with vegetables  
Dairy

**23**  
Spicy potatoes  
Chicken breast  
Mushrooms  
Fruit

Kcal.721 Hc.87 Lip.28 Prot.22

Kcal.777 Hc.97 Lip.38 Prot.40

Kcal.728 Hc.94 Lip.18 Prot.39

Kcal.782 Hc.123 Lip.26 Prot.27

Kcal.799 Hc.84 Lip.56 Prot.54

**26**  
Mixed vegetables  
Spanish omelette  
Salad  
Fruit

**27**  
Chickpea stew  
Roast chicken  
Salad  
Fruit

**28**  
Potatoes with fish  
Beef stew with peas and  
carrot  
Fruit

**29**  
Rice with tomato sauce  
Fried hake  
Mixed vegetables  
Fruit

**30**  
Bean stew  
Veal burger  
Salad  
Dairy

OCTOBER

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

## lunes

Kcal.795 Hc.106 Lip.39 Prot.40

**2**  
Caracolillos a la napolitana  
Supremas de merluza a la marinera  
Guisantes  
Postre lácteo

Kcal.731 Hc.77 Lip.25 Prot.30

**9**  
Sopa de pollo con fideos  
Albóndigas en salsa con verduritas y patatas dado  
Fruta de temporada

Kcal.784 Hc.134 Lip.33 Prot.34

**16**  
Arroz con tomate  
Bacalao en salsa  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

Kcal.769 Hc.96 Lip.44 Prot.33

**23**  
Patatas guisadas a la marinera  
Salchichas en salsa de tomate  
Fruta de temporada

Kcal.760 Hc.107 Lip.20 Prot.17

**30**  
Arroz con verduras  
Merluza en salsa verde  
Brócoli al vapor  
Fruta de temporada

## martes

Kcal.745 Hc.92 Lip.29 Prot.32

**3**  
Crema de calabacín  
Estofado de pavo con patatas y verduritas  
Fruta de temporada

Kcal.729 Hc.85 Lip.23 Prot.46

**10**  
Alubias pintas con arroz  
Pechuga de pollo a la plancha  
Champiñones  
Postre lácteo

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

**17**  
Lentejas estofadas con verduras  
San jacobó  
Tomate natural aliñado  
Fruta de temporada

Kcal.788 Hc.115 Lip.34 Prot.37

**24**  
Paella de pollo y verduras  
Jamón asado en salsa  
Fruta de temporada

## miércoles

Kcal.795 Hc.87 Lip.34 Prot.38

**4**  
Lentejas con chorizo  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

Kcal.788 Hc.95 Lip.19 Prot.40

**11**  
Patatas con costilla  
Merluza en salsa vizcaína  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

Kcal.817 Hc.96 Lip.30 Prot.42

**18**  
Pasta con chorizo  
Filete de lomo fresco al ajillo  
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria  
Postre lácteo

Kcal.742 Hc.92 Lip.29 Prot.32

**25**  
Garbanzos estofados  
Supremas de merluza en salsa marinera  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

## jueves

Kcal.735 Hc.106 Lip.7 Prot.14

**5**  
Paella de verduras  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada

Kcal.751 Hc.92 Lip.29 Prot.31

**12**  
Menestra de verduras  
Jamón asado en salsa  
Arroz basmati  
Fruta de temporada

Kcal.742 Hc.91 Lip.12 Prot.22

**19**  
Alubias blancas con patata  
Merluza a la romana  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

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

**26**  
Cocido de judías verdes  
Tortilla de chorizo  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Postre lácteo

## viernes

Kcal.741 Hc.85 Lip.44 Prot.47

**6**  
Cocido de judías verdes  
Carrilleras guisadas  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

Kcal.783 Hc.90 Lip.41 Prot.34

**13**  
Garbanzos con espinacas  
Tortilla de atún  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

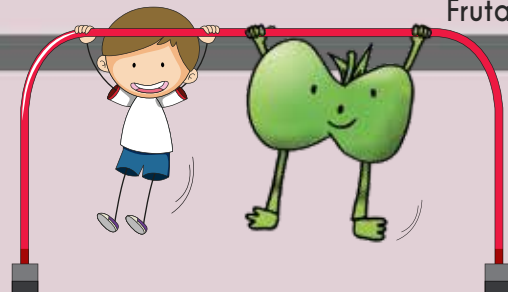
Kcal.796 Hc.94 Lip.35 Prot.29


**20**  
Crema de zanahoria y puerro  
Muslos de pollo asado  
Patata al horno  
Fruta de temporada

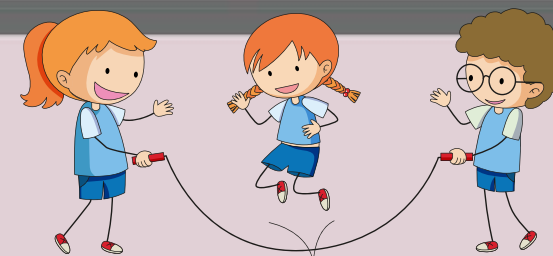
Kcal.795 Hc.99 Lip.17 Prot.39

**27**  
Negritos con arroz  
Estofado de pavo con verduritas  
Fruta de temporada

NOVIEMBRE



  
ausolan



## Monday

Kcal.795 Hc.106 Lip.39 Prot.40

**1**  
Neapolitan pasta  
Hake in fish sauce  
Peas  
Dairy

Kcal.731 Hc.77 Lip.25 Prot.30

**9**  
Noodle soup  
Meatballs with vegetables  
Fruit

Kcal.784 Hc.134 Lip.33 Prot.34

**16**  
Rice with tomato sauce  
Cod in sauce  
Salad  
Fruit

Kcal.769 Hc.96 Lip.44 Prot.33

**23**  
Potato stew with fish  
Baked sausages with tomato sauce  
Fruit

Kcal.760 Hc.107 Lip.20 Prot.17

**30**  
Rice with vegetables  
Hake in green sauce  
Broccoli  
Fruit

## Tuesday

Kcal.745 Hc.92 Lip.29 Prot.32

**2**  
Cream of zucchini soup  
Turkey in sauce with potatoes and vegetables  
Fruit

Kcal.729 Hc.85 Lip.23 Prot.46

**10**  
Bean stew with rice  
Chicken fillet  
Mushrooms  
Dairy

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

**17**  
Lentils with vegetables  
Escalope with ham and cheese  
Tomatoes  
Fruit

Kcal.788 Hc.115 Lip.34 Prot.37

**24**  
Rice with chicken and vegetables  
Roast ham  
Fruit

## Wednesday

Kcal.795 Hc.87 Lip.34 Prot.38

**3**  
Spicy lentils  
Spanish omelette  
Salad  
Fruit

Kcal.788 Hc.95 Lip.19 Prot.40

**11**  
Potatoes stew with ribs  
Hake in tomato sauce  
Salad  
Fruit

Kcal.817 Hc.96 Lip.30 Prot.42

**18**  
Pasta with tomato sauce  
Pork loin with garlic  
Salad  
Dairy

Kcal.742 Hc.92 Lip.29 Prot.32

**25**  
Chickpea stew  
Hake with sauce  
Salad  
Fruit

## Thursday

Kcal.735 Hc.106 Lip.7 Prot.14

**4**  
Rice with vegetables  
Grilled salmon  
Salad  
Fruit

Kcal.751 Hc.92 Lip.29 Prot.31

**12**  
Mixed vegetables  
Roast pork  
Basmati rice  
Fruit

Kcal.742 Hc.91 Lip.12 Prot.22

**19**  
Bean stew with potato  
Fried hake  
Salad  
Fruit

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

**26**  
Green beans stew  
Omelette with chorizo  
Salad  
Dairy

## Friday

Kcal.741 Hc.85 Lip.44 Prot.47

**5**  
Green bean stew  
Pork cheeks in sauce  
Potatoes  
Fruit

Kcal.783 Hc.90 Lip.41 Prot.34

**13**  
Stewed chickpea with spinach  
Tuna omelette  
Salad  
Fruit

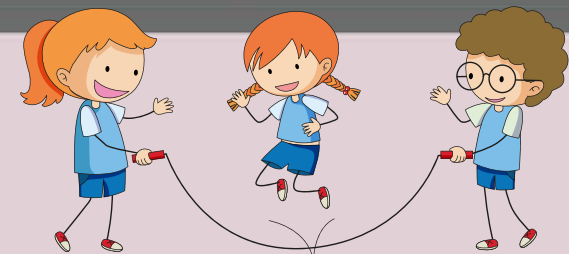
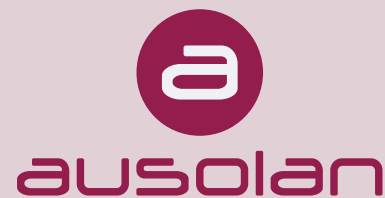
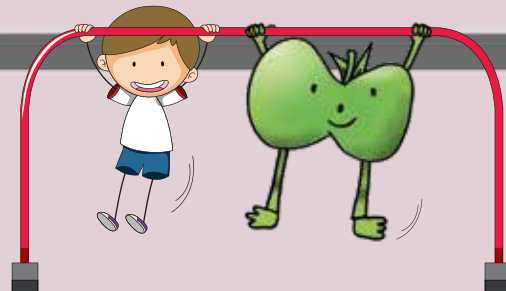
Kcal.796 Hc.94 Lip.35 Prot.29

**20**  
Cream of carrot soup  
Roast chicken  
Potatoes  
Fruit

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

**27**  
Black beans with rice  
Turkey stew with vegetables  
Fruit

NOVEMBER



## lunes



## martes

Kcal.721 Hc.87 Lip.28 Prot.22

- 1 Lentejas con zanahoria  
Tortilla de calabacín  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

## miércoles

Kcal.798 Hc.86 Lip.33 Prot.42

- 2 Judías verdes con tomate  
Filete de lomo  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

## jueves

Kcal.751 Hc.92 Lip.29 Prot.31

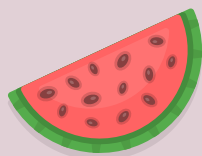
- 3 Alubias blancas estofadas  
Bacalao con pisto  
Postre lácteo

## viernes

Kcal.746 Hc.80 Lip.22 Prot.35

- 4 Patatas a la riojana  
Pechuga de pollo a la plancha  
Champiñones salteados  
Fruta de temporada

7 NO LECTIVO



8 NO LECTIVO

- 9 Marmitaco de pescado  
Estofado de ternera con guisantes y zanahoria  
Fruta de temporada

- 10 Arroz con tomate  
Pescadilla a la romana  
Salteado de verduras  
Fruta de temporada

- 11 Fabada  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada de lechuga y maíz  
Postre lácteo

Kcal.723 Hc.103 Lip.18 Prot.34

Kcal.745 Hc.92 Lip.29 Prot.32

Kcal.795 Hc.87 Lip.34 Prot.38

Kcal.735 Hc.106 Lip.7 Prot.14

Kcal.741 Hc.85 Lip.44 Prot.47

- 14 Caracolillos a la napolitana  
Supremas de merluza a la marinera  
Guisantes  
Postre lácteo

- 15 Crema de calabacín  
Estofado de pavo con patatas y verduritas  
Fruta de temporada

- 16 Lentejas con chorizo  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

- 17 Paella de verduras  
Salmón al eneldo  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada


- 18 Cocido de judías verdes  
Carrilleras guisadas  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

Kcal.731 Hc.77 Lip.25 Prot.30

- 21 Sopa de pollo con fideos  
Albóndigas en salsa con verduritas y patatas dado  
Fruta de temporada

## 22 MENÚ ESPECIAL



  
ausolan

DICIEMBRE



# Monday



# Tuesday

Kcal.721 Hc.87 Lip.28 Prot.22

- 1** Lentils with carrots
- Zucchini omelette
- Salad
- Fruit

# Wednesday

Kcal.798 Hc.86 Lip.33 Prot.42

- 2** Green beans with tomato sauce
- Pork fillet
- Potatoes
- Fruit

# Thursday

Kcal.751 Hc.92 Lip.29 Prot.31

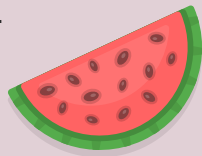
- 3** Bean stew
- Baked cod with vegetables
- Dairy

# Friday

Kcal.746 Hc.80 Lip.22 Prot.35

- 4** Spicy potatoes
- Chicken breast
- Mushrooms
- Fruit

**7**  
NOT SCHOOL



**8**  
NOT SCHOOL

- 9** Potatoes with fish
- Beef stew with peas and carrot
- Fruit

- 10** Rice with tomato sauce
- Fried hake
- Mixed vegetables
- Fruit

- 11** Bean stew
- Veal burger
- Salad
- Dairy

Kcal.723 Hc.103 Lip.18 Prot.34

- 14** Neapolitan pasta
- Hake in fish sauce
- Peas
- Dairy

Kcal.745 Hc.92 Lip.29 Prot.32

- 15** Cream of zucchini soup
- Turkey in sauce with potatoes and vegetables
- Fruit

Kcal.795 Hc.87 Lip.34 Prot.38

- 16** Spicy lentils
- Spanish omelette
- Salad
- Fruit

Kcal.735 Hc.106 Lip.7 Prot.14

- 17** Rice with vegetables
- Grilled salmon
- Salad
- Fruit

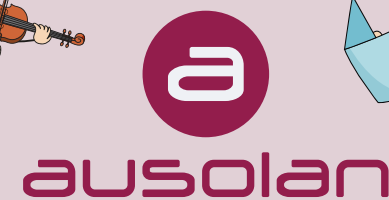
Kcal.741 Hc.85 Lip.44 Prot.47

- 18** Green bean stew
- Pork cheeks in sauce
- Potatoes
- Fruit

Kcal.731 Hc.77 Lip.25 Prot.30

- 21** Noodle soup
- Meatballs with vegetables
- Fruit

## 22 SPECIAL MENU



DECEMBER

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

## 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



### 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.)	

### EQUILIBRA TU PLATO

### BALANCES YOUR DISH

