

Completa con un adecuado menu de cena

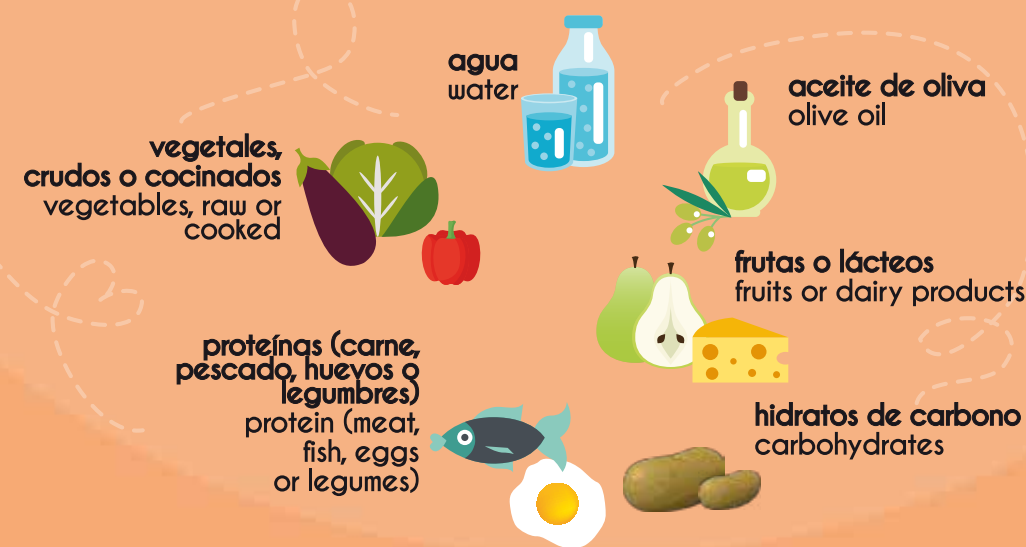


Complete with an adequate dinner menu



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.

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

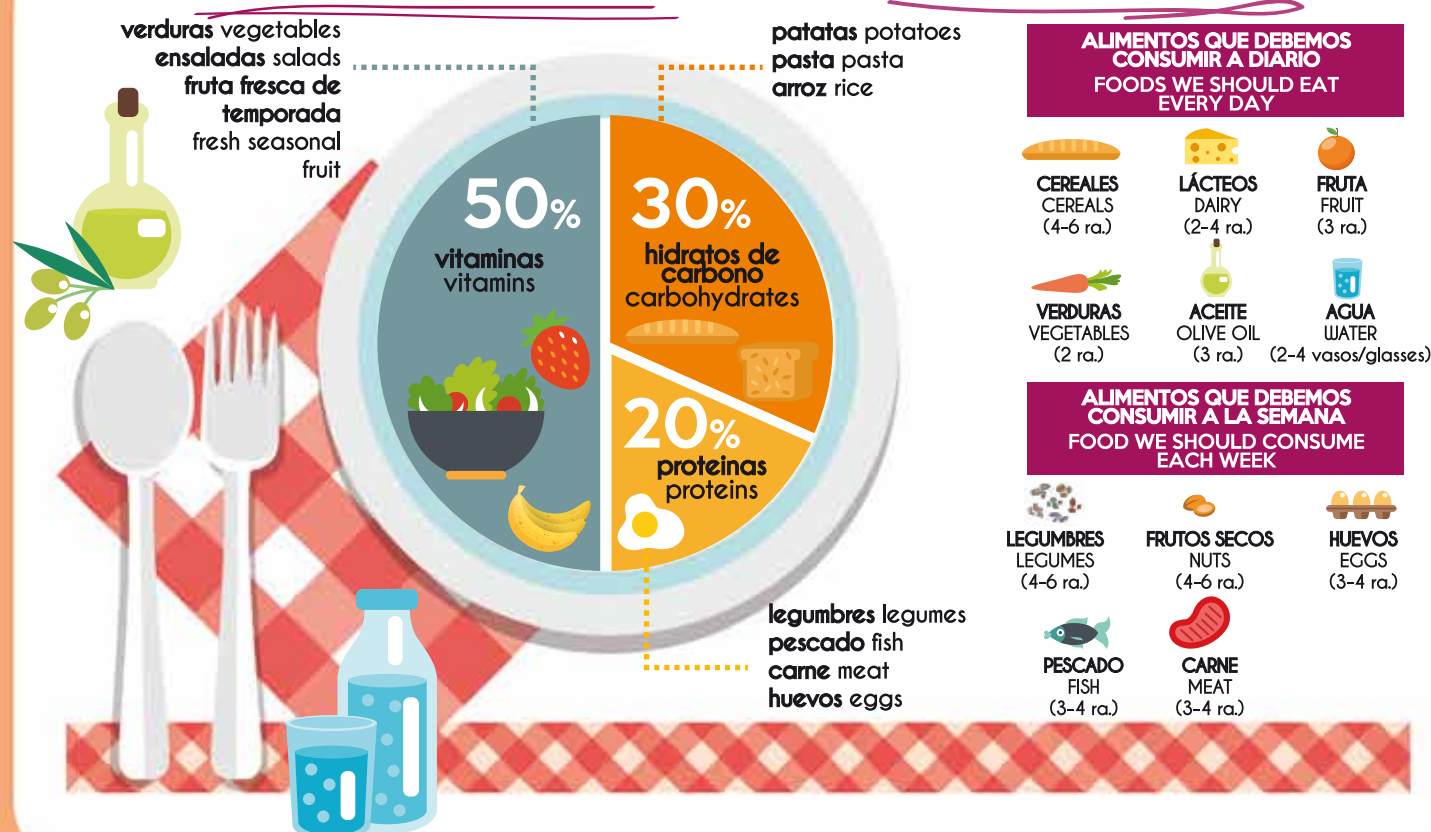
Cereales, legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

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

BALANCES YOUR DISH



AUSOLAN ha establecido un convenio de colaboración con la Asociación Celiaca Principado de Asturias (ACEPA), como un paso más dentro del Protocolo que AUSOLAN ya tiene implantado para el control de sensibilizantes y alérgenos.

La enfermedad celíaca (EC) es un intolerancia permanente al gluten presente en las harinas de trigo, cebada, centeno, espelta, triticale y algunas variedades de avena que se presenta en individuos genéticamente predispuestos, caracterizada por una reacción inflamatoria, de base inmune, en la mucosa del intestino delgado que dificulta la absorción de macro y micronutrientes.

Conscientes de la relevancia que tiene esta enfermedad, con una prevalencia en los europeos y sus descendientes del 1%, AUSOLAN quiere ofrecer un escenario seguro y controlado para todos sus comensales que puedan verse afectados con la enfermedad, garantizando su bienestar e integración.

Nuestra asociación con ACEPA permitirá unir esfuerzos y actuar conjuntamente para lograr el objetivo de transmitir seguridad alimentaria y calidad de vida de nuestros comensales con celiaquía.

AUSOLAN has established a collaboration agreement with the Celiac Association of Asturias (ACEPA), as another step in the Protocol that AUSOLAN has already implemented for the control of sensitizers and allergens.

Celiac disease (CD) is a permanent intolerance to gluten present in flours of wheat, barley, rye, spelled, triticale and some varieties of oats that occurs in genetically predisposed individuals, characterized by an inflammatory reaction, immune-based, in the mucosa of the small intestine that hinders the absorption of macro and micronutrients.

Conscious of the relevance of this disease, with a prevalence in Europeans and their descendants of 1%, AUSOLAN wants to offer a safe and controlled scenario for all its guests who may be affected by the disease, guaranteeing their well-being and integration.

Our partnership with ACEPA will allow us to join forces and act jointly to achieve the objective of transmitting food safety and quality of life of our guests with celiac disease.



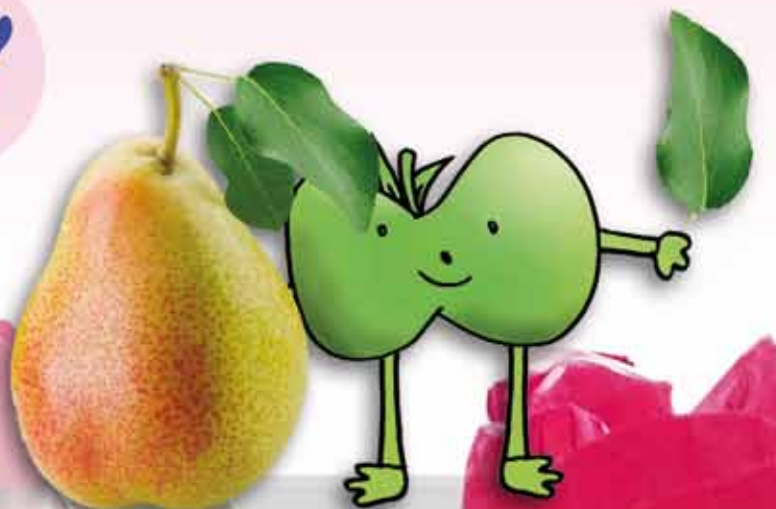
ACEPA
Asociación Celiaca Principado de Asturias



3

trimestre · trimester
2018-2019

**ALIMENTAMOS
EXPERIENCIAS SALUDABLES
WE NURTURE HEALTHY EXPERIENCES**



ASTURIAS
C/ Peña Redonda,
Parcela R-6
Polígono Silvota
33192 Llanera
Tel.: 985 26 55 85

CANTABRIA
Barrio del Espino, 103
39619 San Salvador
Tel.: 942 55 95 75

GALICIA
Caidoro-Centro de Negocios
Pol. Costa Vella, s/n.
15704 Santiago de Compostela
A Coruña
Tel.: 881 97 38 48

abril april

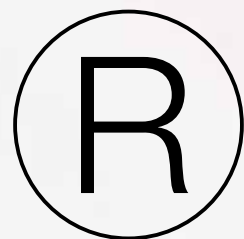
curso 2018-2019 / 2018-2019 school year



lunes monday	martes tuesday	miércoles wednesday	jueves thursday	viernes friday
01 Kcal.782 Hc.111 Lip.21 Prot.40	02 Kcal.664 Hc.82 Lip.18 Prot.44	03 Kcal.759 Hc.99 Lip.29 Prot.27	04 Kcal.675 Hc.90 Lip.24 Prot.28	05 Kcal.774 Hc.89 Lip.6 Prot.19
• Caracolillos napolitana • Pechuga de pollo en salsa con champiñones • Fruta	• Puré de calabaza • Bacalao en salsa con verduritas y patatas asadas • Yogur	• Lentejas a la castellana • Tortilla de patatas con ensalada • Fruta	• Sopa lluvia • Albóndigas con verduras y patatas • Fruta	• Garbanzos estofados • Pescado azul fresco en salsa con verduras • Fruta
• Macaroni napolitana • Chicken breast with sauce and mushrooms • Fruit	• Pumpkin cream • Cod in sauce with vegetables and roast potatoes • Yoghurt	• Castellana lentil stew • Spanish omelette with salad • Fruit	• Noodle soup • Meatballs with potatoes • Fruit	• Chickpea stew • Fresh blue fish with vegetables • Fruit
08 Kcal.767 Hc.104 Lip.24 Prot.35	09 Kcal.767 Hc.110 Lip.26 Prot.25	10 Kcal.607 Hc.87 Lip.16 Prot.32	11 Kcal.658 Hc.89 Lip.23 Prot.28	12 Kcal.718 Hc.94 Lip.17 Prot.51
• Macarrones ecológicos con atún • Jamón asado en salsa con verduras • Yogur	• Crema de verduras • Tortilla de chorizo con ensalada • Fruta	• Fabas estofadas • Merluza a la gallega con zanahoria • Fruta	• Marmitaco de pescado • Pollo asado con verduras • Fruta	• Lentejas a la hortelana • Bacalao en salsa con verduritas • Fruta
• Ecological macaroni with tuna • Ham roast in sauce with vegetables • Yoghurt	• Creamed vegetables • Chorizo omelette with salad • Fruit	• Bean stew • Hake in paprica sauce with carrot • Fruit	• Fish &potato stew • Roast chicken with vegetables • Fruit	• Lentils with vegetables • Cod in sauce with vegetables • Fruit
15	16	17	18	19

VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	FESTIVO	FESTIVO
HOLIDAYS	HOLIDAYS	HOLIDAYS	NOT SCHOOL	NOT SCHOOL
22 Kcal.840 Hc.124 Lip.23 Prot.39	23 Kcal.766 Hc.92 Lip.39 Prot.16	24 Kcal.685 Hc.102 Lip.21 Prot.26	25 Kcal.644 Hc.79 Lip.27 Prot.24	26 Kcal.769 Hc.83 Lip.7 Prot.21
• Arroz con tomate • Estofado de ternera IGP con verduritas • Fruta	• Cocido de judías verdes • Delicias de pescado con mahonesa • Fruta	• Garbanzos ecológicos con espinacas • Tortilla de calabacín con ensalada • Fruta	• Sopa de verdura • Hamburguesa con patatas • Fruta	• Negritos con arroz • Pescado fresco en salsa con verduras • Yogur
• White with tomato sauce • IGP Stewed beef with potatoes • Fruit	• Green beans stew • Fish nuggets with mayonnaise • Fruit	• Ecological chickpeas with spinach • Zucchini omelette with salad • Fruit	• Vegetable soup • Burger with potatoes • Fruit	• Black bean stew with rice • Fresh fish with vegetables • Yoghurt

29 Kcal.754 Hc.105 Lip.21 Prot.40	30 Kcal.689 Hc.73 Lip.38 Prot.13
• Macarrones con atún • Pechuga de pollo en salsa con champiñones • Fruta	• Puré de zanahoria • Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde • Yogur
• Macaroni with tuna • Chicken breast with sauce and mushrooms • Fruit	• Creamed carrots • Meatballs fish in green sauce • Yoghurt



mayo may

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year



lunes monday	martes tuesday	miércoles wednesday	jueves thursday	viernes friday
		01	02 Kcal.727 Hc.90 Lip.30 Prot.29	03 Kcal.779 Hc.102 Lip.30 Prot.27
		FESTIVO	• Patatas a la riojana • Lomo adobado con pimientos y patatas • Fruta	• Lentejas con verdura • Tortilla de patatas con ensalada • Fruta
		NOT SCHOOL	• Patatoes with spicy • Marinated loin with red peppers and potatoes • Fruit	• Lentils with vegetables • Spanish omelette with salad • Fruit
		06 Kcal.843 Hc.103 Lip.29 Prot.47	07 Kcal.694 Hc.82 Lip.29 Prot.29	08 Kcal.660 Hc.82 Lip.22 Prot.35
• Paella de pollo • Bacalao al horno con mahonesa • Fruta	• Sopa maravilla • Albóndigas a la jardinera con patatas • Fruta	• Garbanzos con chorizo • Merluza a la gallega con zanahoria • Yogur	• Menestra de verduras • San jacobó con patatas • Fruta	• Fabas estofadas • Tortilla de patatas con ensalada • Fruta
• Chicken paella • Baked cod with mayonnaise • Fruit	• Noodle soup • Meatballs with vegetables and potatoes • Fruit	• Chickpeas with sausage • Hake in paprica sauce with carrot • Yoghurt	• Mixed vegetables • Ham cordon bleu with potatoes • Fruit	• Bean stew • Spanish omelette with salad • Fruit
13 Kcal.782 Hc.111 Lip.21 Prot.40	14 Kcal.691 Hc.87 Lip.26 Prot.30	15 Kcal.759 Hc.99 Lip.29 Prot.27	16 Kcal.832 Hc.81 Lip.36 Prot.46	17 Kcal.774 Hc.89 Lip.6 Prot.19
• Caracolillos napolitana • Pechuga de pollo en salsa con champiñones • Fruta	• Puré de calabacín • Bacalao al horno con piperrada y patatas • Fruta	• Lentejas a la castellana • Tortilla de patatas con ensalada • Fruta	• Sopa lluvia • Carrileras con verduritas • Yogur	• Garbanzos estofados • Pescado azul fresco en salsa con verduras • Fruta
• Macaroni napolitana • Chicken breast with sauce and mushrooms • Fruit	• Creamed courgettes • Baked cod with piperrada and potatoes • Fruit	• Castellana lentil stew • Spanish omelette with salad • Fruit	• Noodle soup • Cheeks with vegetables • Yoghurt	• Chickpea stew • Fresh blue fish with vegetables • Fruit
20 Kcal.751 Hc.109 Lip.22 Prot.32	21 Kcal.767 Hc.110 Lip.26 Prot.25	22 Kcal.677 Hc.93 Lip.18 Prot.36	23 Kcal.658 Hc.89 Lip.23 Prot.28	24 Kcal.678 Hc.91 Lip.20 Prot.38
• Macarrones ecológicos con atún • Jamón asado en salsa con verduras • Fruta	• Crema de verduras • Tortilla de chorizo con ensalada • Fruta	• Fabas estofadas • Empanadillas de atún con ensalada • Yogur	• Marmitaco de pescado • Pollo asado con verduras • Fruta	• Lentejas con verdura • Bacalao al horno con piperrada • Fruta
• Ecological macaroni with tuna • IGP Stewed beef with vegetables • Fruit	• Creamed vegetables • Chorizo omelette with salad • Fruit	• Bean stew • Tuna small pie with salad • Yoghurt	• Fish &potato stew • Roast chicken with vegetables • Fruit	• Lentils with vegetables • Baked cod with piperrada • Fruit
27 Kcal.840 Hc.124 Lip.23 Prot.39	28 Kcal.647 Hc.84 Lip.28 Prot.20	29 Kcal.704 Hc.92 Lip.23 Prot.36	30 Kcal.656 Hc.73 Lip.29 Prot.26	31 Kcal.769 Hc.83 Lip.7 Prot.21
• Arroz con tomate • Estofado de ternera IGP con verduritas • Fruta	• Cocido de judías verdes • Tortilla de calabacín con ensalada • Fruta	• Garbanzos ecológicos con chorizo • Suprema de merluza en salsa marinera con verduritas • Fruta	• Sopa de verdura • Hamburguesa con patatas • Yogur	• Negritos con arroz • Pescado fresco en salsa con verduras • Fruta
• White with tomato sauce • IGP Stewed beef with potatoes • Fruit	• Green beans stew • Zucchini omelette with salad • Fruit	• Ecological chickpeas with sausage • Hake in marinara sauce with vegetables • Fruit	• Vegetable soup • Burger with potatoes • Yoghurt	• Black bean stew with rice • Fresh fish with vegetables • Fruit

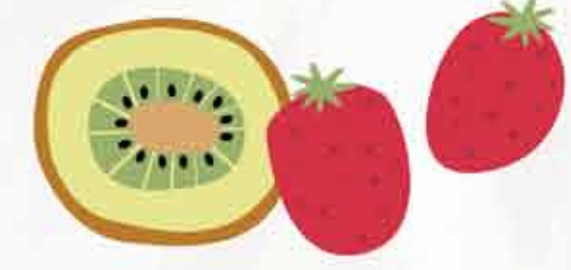


junio june

curso 2018-2019 / 2018-2019 school year



lunes monday	martes tuesday	miércoles wednesday	jueves thursday	viernes friday
03 Kcal.759 Hc.109 Lip.20 Prot.38	04 Kcal.678 Hc.80 Lip.36 Prot.11	05 Kcal.724 Hc.101 Lip.25 Prot.26	06 Kcal.646 Hc.98 Lip.21 Prot.18	07 Kcal.705 Hc.84 Lip.25 Prot.36
• Macarrones con atún • Pavo estofado con verduritas • Fruta	• Puré de zanahoria • Albóndigas de pescado en salsa de pimiento verde • Fruta	• Fabas pintas estofadas • Tortilla de patatas con ensalada • Fruta	• Ensalada campera • San jacobó al horno • Fruta	• Lentejas ecológicas con verdura • Filete de merluza con pisto • Yogur
• Macaroni with tuna • Turkey stew with vegetables • Fruit	• Creamed carrots • Meatballs fish in green sauce • Fruit	• Pinto bean stew • Spanish omelette with salad • Fruit	• Potato salad • Ham cordon bleu with • Fruit	• Ecological lentils with vegetables • Hake with tomato sauce and peppers • Yoghurt
10 Kcal.833 Hc.114 Lip.28 Prot.36	11 Kcal.667 Hc.82 Lip.26 Prot.29	12 Kcal.648 Hc.88 Lip.20 Prot.33	13 Kcal.654 Hc.80 Lip.24 Prot.24	14 Kcal.743 Hc.87 Lip.4 Prot.19
• Arroz con tomate • Lomo de cerdo a la plancha con ensalada • Fruta	• Sopa de fideos • Albóndigas a la jardinera con patatas • Fruta	• Garbanzos ecológicos con chorizo • Empanadillas de atún con ensalada • Fruta	• Menestra de verduras • Tortilla de patatas con mahonesa • Yogur	• Fabas estofadas • Pescado azul fresco en salsa con verduras • Fruta
• White with tomato sauce • Grilled pork tenderloin with salad • Fruit	• Chickpea broth • Meatballs with vegetables and potatoes • Fruit	• Ecological chickpeas with sausage • Tuna small pie with salad • Fruit	• Mixed vegetables • Spanish omelette with mayonnaise • Yoghurt	• Bean stew • Fresh blue fish with vegetables • Fruit



17 Kcal.794 Hc.105 Lip.23 Prot.42	18 Kcal.796 Hc.117 Lip.25 Prot.29	19	20	21
• Caracolillos napolitana • Pechuga de pollo en salsa con champiñones • Yogur	• Lentejas con verdura • Tortilla de chorizo con ensalada • Fruta	MENÚ FIN DE CURSO	VACACIONES	VACACIONES
• Macaroni napolitana • Chicken breast with sauce and mushrooms • Yoghurt	• Lentils with vegetables • Chorizo omelette with salad • Fruit	SPECIAL YEAR-END MENU	HOLIDAYS	HOLIDAYS

24	25	26	27	28
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
HOLIDAYS	HOLIDAYS	HOLIDAYS	HOLIDAYS	HOLIDAYS

*Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos, tomando como referencia un grupo de edad de 7-12 años.

*Explanatory note: The nutritional information given is approximate based on a reference group of children aged 7-12 years.

*Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos, tomando como referencia un grupo de edad de 7-12 años.

*Explanatory note: The nutritional information given is approximate based on a reference group of children aged 7-12 years.