



JUNIO/JUNE	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY 1	VIERNES/FRIDAY 2
			Crema de Calabacín Cream of Courgette Tortilla de Patata con Ensalada Spanish Omelette with Salad Fruta y Leche/Fruit and Milk Cal. 723 Hc. 77 P. 43	Sopa de Picadillo Picadillo Soup Albóndigas con Patatas Meatballs with Chips Helado /Dairy Dessert Cal. 774 Hc. 77 P. 48
LUNES/MONDAY 5	MARTES/TUESDAY 6	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 7	JUEVES/THURSDAY 8	VIERNES/FRIDAY 9
Macarrones con Tomate Macaroni with Tomato Perca al Horno con Ensalada Baked Perca with Salad Postre Lácteo/Dairy Dessert Cal. 642 Hc. 67 P. 43	Garbanzos Estofados Stewed Chickpeas Salchichas con Ketchup Sausages with Ketchup Fruta y Leche/Fruit and Milk Cal. 813 Hc. 77 P. 43	Menestra Rehogada Sauteed Vegetables Jamoncitos al Ajillo con Patatas Garlic Drumsticks with Chips Postre Lácteo/Dairy Dessert Cal. 732 Hc. 68 P. 36	Patatas con Calamares Stewed Potatoes with Squids Varitas de Merluza con Ensalada Hake Sticks with Salad Fruta y Leche/Fruit and Milk Cal. 883 Hc. 70 P. 48	DÍA DE LA FAMILIA/FAMILY DAY
LUNES/MONDAY 12	MARTES/TUESDAY 13	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 14	JUEVES/THURSDAY 15	VIERNES/FRIDAY 16
Judías Verdes Rehogadas Sauteed Green Beans Tortilla de Patata con Ensalada Spanish Omelette with Salad Postre Lácteo/Dairy Dessert Cal. 713 Hc. 77 P. 43	Lentejas con Verduras Lentils with Vegetables Cinta de Lomo con Ensalada Pork Loin with Salad Fruta y Leche/Fruit and Milk Cal. 766 Hc. 70 P. 45	Macarrones con Tomate Macaroni with Tomato Delicias de Calamar con Ensalada Squids Delight with Salad Postre Lácteo/Dairy Dessert Cal. 766 Hc. 70 P. 45	Crema de Verduras Vegetable Puree Filete de Pollo con Patatas Chicken with Chips Fruta y Leche/Fruit and Milk Cal. 640 Hc. 30 P. 32	Arroz con Pollo Rice with Chicken Merluza al Horno con Ensalada Baked Hake with Salad Helado /Dairy Dessert Cal. 713 Hc. 77 P. 45
LUNES/MONDAY 19	MARTES/TUESDAY 20	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 21	JUEVES/THURSDAY 22	VIERNES/FRIDAY 23
Patatas Guisadas con Carne Stewed Potatoes with Meat Salchichas con Ketchup Sausages with Ketchup Postre Lácteo/Dairy Dessert Cal. 598 Hc. 64 P. 48	Arroz Milanese Rice Milanese Merluza al Horno con Ensalada Baked Hake with Salad Fruta y Leche/Fruit and Milk Cal. 844 Hc. 77 P. 43	Judías Verdes Rehogadas Sauteed Green Beans Canelones Rossini Cannelloni Rossini Postre Lácteo/Dairy Dessert Cal. 881 Hc. 71 P. 43	MENU ESPECIAL/SPECIAL MENU	VACACIONES/HOLIDAY
LUNES/MONDAY 26	MARTES/TUESDAY 27	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 28	JUEVES/THURSDAY 29	VIERNES/FRIDAY 30
VACACIONES/HOLIDAY	VACACIONES/HOLIDAY	VACACIONES/HOLIDAY	Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 126/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.	

"Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos, tomando como referencia un grupo de edad de 12-14 años"

RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR

Desde Ausolan somos conscientes de la importancia de una alimentación sana y equilibrada, como también de la dificultad que a veces supone para las familias adecuar y complementar correctamente los menús que ofrecemos. Para ello os ofrecemos las siguientes recomendaciones:

- Un desayuno que consista en: 1 ración de fruta, 1 lácteo, 1 ración de cereales o pan
- Una cena ligera que complemente la comida.

Reducir la ingesta de azúcares refinados.
Evitar la ingesta entre horas.
Estimular la actividad física.
Beber agua y no bebidas azucaradas.



COMIDA (AUSOLAN)	CENA
1º platos	
Pasta, arroz, legumbre Verduras	Verdura con patata o Puré de verdura o Ensalada Sopa o Ensalada de pasta o arroz o patata
2º platos	
Carne Pescado Huevo	Pescado o huevo Carne o huevo Carne o pescado
Guarnición	
Verdura Patata	Verdura o patata Verdura
Postres	
Yogur o derivados Fruta	Fruta Yogur o derivados

Fin de semana

Ausolan aporta las siguientes recomendaciones de consumo para facilitar a las familias la adecuación del menú de fin de semana, de cara a complementar el aporte de alimentos fundamental para el desarrollo y crecimiento de los más pequeños

ALIMENTOS	RECOMENDACIONES
Arroz, cereales, pasta y patatas	2-3 raciones / día
Pan	2-4 raciones / día
Fruta	≥ 2-3 raciones / día
Verduras y hortalizas	> 2-3 raciones / día
Lácteos	2-4 raciones / día
Legumbres	2-3 raciones / semana
Pescado	≥ 4 raciones / semana
Carnes	3-4 raciones / semana
Huevos	3 raciones / semana

Fuente: Fundación Española de la Nutrición (FEN)

Colegio " ENRIQUETA AYMER "

SAGRADOS CORAZONES



MENÚ JUNIO 2017 / JUNE MENU 2017


ausolan

