

# enero / January

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

1-5 Vacaciones  
Holidays

6-10 Vacaciones  
Holidays

13 Crema de verduras  
San Jacobo con patatas  
Fruta  
Vegetables cream  
Escalope with ham and cheese with potatoes  
Fruit

20 Lentejas a la castellana  
Tortilla de atún con ensalada  
Fruta  
Lentils with vegetables  
Tuna omelette with salad  
Fruit

27 Menestra de verduras  
Empanadillas de atún con ensalada  
Fruta  
Mixed vegetables  
Tuna patties with salad  
Fruit

# febrero / February

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

3 Lentejas a la hortelana  
Tortilla de chorizo  
Yogur  
Lentils with vegetables  
Spanish omelette with chorizo  
Yogur

10 Crema de verduras  
Albóndigas con patata dado  
Fruta  
Vegetables cream  
Meatballs with potatoes  
Fruit

17 Lentejas estofadas  
Tortilla de patata  
Fruta  
Lentils with vegetables  
Spanish omelette  
Fruit

24-26 No lectivo  
No school

31 Paella  
Lomo adobado con patatas  
Fruta  
Rice with chicken and vegetables  
Pork loin with potatoes  
Fruit

# marzo / March

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

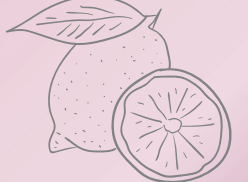
2 Lentejas a la castellana  
Tortilla de atún con ensalada  
Fruta  
Lentils with vegetables  
Tuna omelette with salad  
Fruit

9 Menestra de verduras  
Empanadillas de atún con ensalada  
Fruta  
Mixed vegetables  
Tuna patties with salad  
Fruit

16 Lentejas a la hortelana  
Tortilla de chorizo  
Fruta  
Lentils with vegetables  
Spanish omelette with chorizo  
Fruit

23 Crema de verduras  
Albóndigas con patata dado  
Fruta  
Vegetables cream  
Meatballs with potatoes  
Fruit

30 Lentejas estofadas  
Tortilla de patata  
Fruta  
Lentils with vegetables  
Spanish omelette  
Fruit

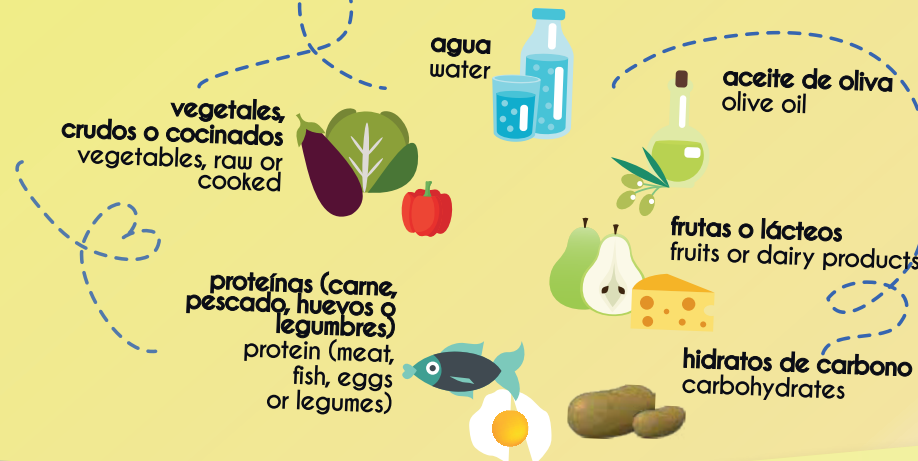


### Completa con un adecuado menu de cena

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

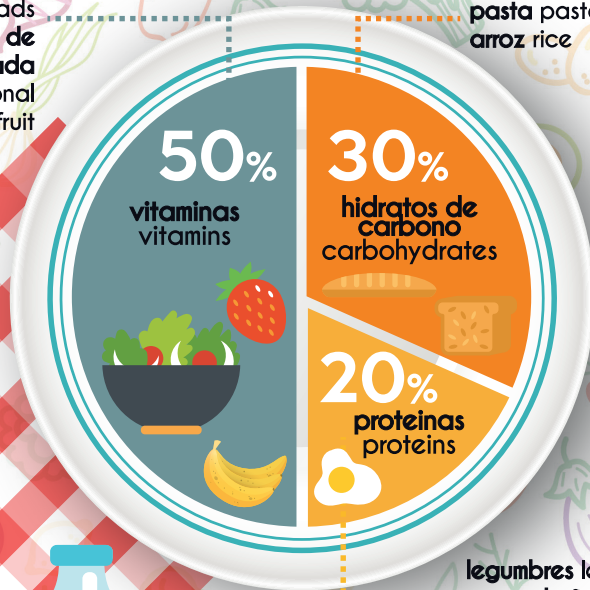
#### IF WE HAVE EATEN... ...WE CAN HAVE DINNER

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 vegetables  
ensaladas salads  
fruta fresca de temporada  
fresh seasonal fruit

patatas potatoes  
pasta pasta  
arroz rice



legumbres legumes  
pescado fish  
carne meat  
huevos eggs

#### 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.)	



ausolan

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.



1C-TC-G

www.ausolan.com

www.ausolan.com

