



Del 2 al 31 de mayo

# MENÚ BASAL

COLEGIO GINER DE LOS RÍOS\_ DOS HERMANAS (SEVILLA)

	lunes 29/4/2024	martes 30/4/2024	miércoles 1/5/2024	jueves 2/5/2024	viernes 3/5/2024
1er plato				LENTEJAS CON VERDURAS	SALMOREJO
2º plato				HAMBURGUESA DE AVE A LA PLANCHA	MERLUZA EMPANADA
Guarnición				ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ	PISTO DE VERDURAS
Postre				FRUTA	YOGUR
Pan/bebida				PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores Nutric.				719 kcal 71 g.hc	788 kcal 88 g.hc
				29 g.prot 37 g.lip	23 g.prot 40 g.lip
					g
JORNADA GASTRONÓMICA: TÚNEZ					
	lunes 6/5/2024	martes 7/5/2024	miércoles 8/5/2024	jueves 9/5/2024	viernes 10/5/2024
1er plato	PAELLA DE VERDURAS	COUS_COUS CON VERDURAS	CAZUELA DE PATATAS	ENSALADA DE PASTA	ALUBIAS CON CHORIZO
2º plato	ABADEJO AL AJILLO	POLLO A LA MORUNA	CROQUETAS DE BACALAO	POLLO EN SALSA DE MOSTAZA	TORTILLA DE ATÚN
Guarnición	VERDURAS SALTEADAS	ZANAHORIAS ALIÑADAS	CHAMPIÑONES	JUDIAS VERDES REHOGADAS	ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores Nutric.	607 kcal 75 g.hc	590 kcal 81 g.hc	720 kcal 84 g.hc	679 kcal 86 g.hc	618 kcal 93 g.hc
	34 g.prot 21 g.lip	30 g.prot 18 g.lip	35 g.prot 30 g.lip	29 g.prot 25 g.lip	33 g.prot 15 g.lip
					g
	lunes 13/5/2024	martes 14/5/2024	miércoles 15/5/2024	jueves 16/5/2024	viernes 17/5/2024
1er plato	LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO	SALMOREJO	ENSALADA CAMPERA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	ARROZ CON TOMATE
2º plato	CALAMARES FRITOS	ALBÓNDIGAS EN SALSA	LOMO AL HORNO	MERLUZA EMPANADA	TORTILLA FRANCESA
Guarnición	TOMATE ALIÑADO	PATATAS AL HORNO	PISTO DE VERDURAS	ARROZ SALTEADO	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
Valores Nutric.	756 kcal 118 g.hc	757 kcal 99 g.hc	634 kcal 83 g.hc	788 kcal 88 g.hc	703 kcal 89 g.hc
	19 g.prot 23 g.lip	27 g.prot 30 g.lip	29 g.prot 22 g.lip	23 g.prot 40 g.lip	30 g.prot 27 g.lip
					g
	lunes 20/5/2024	martes 21/5/2024	miércoles 22/5/2024	jueves 23/5/2024	viernes 24/5/2024
1er plato	ESPAGUETTI CON TOMATE Y QUESO	ALUBIAS CON VERDURAS	SALMOREJO	ENSALADA DE ARROZ	COCIDO ANDALUZ (ARROZ)
2º plato	CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA	PALITOS DE PESCADO	TORTILLA DE PATATAS	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO	ABADEJO AL AJILLO
Guarnición	GUISANTES SALTEADOS	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	SALTEADO DE VERDURITAS	ZANAHORIA AL AJILLO	ENSALADA DE TOMATE
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores Nutric.	659 kcal 88 g.hc	624 kcal 87 g.hc	607 kcal 75 g.hc	712 kcal 88 g.hc	753 kcal 99 g.hc
	23 g.prot 26 g.lip	35 g.prot 17 g.lip	34 g.prot 21 g.lip	16 g.prot 34 g.lip	27 g.prot 30 g.lip
					g
	lunes 27/5/2024	martes 28/5/2024	miércoles 29/5/2024	jueves 30/5/2024	viernes 31/5/2024
1er plato	CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADO	LENTEJAS CAMPESINAS	SOPA MARAVILLA	ENSALADILLA RUSA	MACARRONES CON TOAMTE
2º plato	CROQUETAS DE BACALAO	TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN	MERLUZA A LA ANDALUZA	LOMO AL AJILLO	HAMBURGUESA DE AVE A LA PLANCHA
Guarnición	VERDURAS SALTEADAS	ARROZ SALTEADO	PATATAS ASADAS	JUDIAS VERDES REHOGADAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL
Valores Nutric.	670 kcal 82 g.hc	744 kcal 106 g.hc	678 kcal 93 g.hc	659 kcal 88 g.hc	669 kcal 86 g.hc
	35 g.prot 30 g.lip	34 g.prot 23 g.lip	31 g.prot 23 g.lip	23 g.prot 26 g.lip	28 g.prot 26 g.lip
					g

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1831/2003, el artículo 17, apartado 1, letra b) de la Directiva 2002/46/CE, se informa sobre la existencia de un producto sustitutivo de la carne de cerdo en el menú de este día, disponible en el establecimiento.

Nuestros menús están elaborados por nuestro dpto. de dietética. Para consultas, dudas y sugerencias pueden contactar con nosotros a través del correo [dieta.andalucia@ausolan.com](mailto:dieta.andalucia@ausolan.com)

## RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



Desayunos		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS o ZUMO
Leche Yogur Queso	Pan Galletas Cereales	

Meriendas		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS o ZUMO
Leche Yogur Queso	Pan Galletas Cereales	
Pan con embutido (1-2 veces semana)		Pan con chocolate (1 vez semana)

### Recomendaciones para las cenas

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 estas recomendaciones para las cenas:

- La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio día, pero no será copiosa.
- Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán formas de cocción que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o vapor.
- Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

COMIDA AUSOLAN	CENA Recomendada
<b>1º platos</b>	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
<b>2º platos</b>	
Carnes	Pescado o huevo
Pescado	Carnes o huevo
Huevo	Carnes o pescado
<b>Guarnición</b>	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
<b>Postres</b>	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados

### Hábitos saludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desarrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares. Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla bien.
- La conversación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
- Cuidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.
- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.
- Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados...

### Recomendaciones sobre actividad física para niños y adolescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.

Al menos **dos días a la semana**, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

No dedicar más de **dos horas al día** al uso de medios electrónicos de entretenimiento como tablet, televisión, videojuegos...

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo pueda ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- El entorno físico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
- Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

Fuente: Alimentación saludable. Guía para las familias. Programa Hércules. Ministerio de Sanidad y Consumo / Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Educación y Ciencia/Centro de Investigación y documentación educativa.

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



alimentando un futuro sostenible

nurturing a sustainable future



Consultas, dudas y sugerencias:

2023/24

[dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)



Del 2 al 31 de mayo

# DIETA SIN GLUTEN

COLEGIO GINER DE LOS RÍOS\_ DOS HERMANAS (SEVILLA)

	lunes 29/4/2024	martes 30/4/2024	miércoles 1/5/2024	jueves 2/5/2024	viernes 3/5/2024
1er plato				CREMA DE VERDURAS	SALMOREJO SIN GLUTEN
2º plato				HAMBURGUESA DE AVE A LA PLANCHA	MERLUZA AL AJILLO
Guarnición				ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ	PISTO DE VERDURAS
Postre				FRUTA	YOGUR
Pan/bebida				PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
Valores Nutric.				719 kcal 71 g.hc	788 kcal 88 g.hc
				29 g.prot 37 g.lip	23 g.prot 40 g.lip
JORNADA GASTRONÓMICA: TÚNEZ					
	lunes 6/5/2024	martes 7/5/2024	miércoles 8/5/2024	jueves 9/5/2024	viernes 10/5/2024
1er plato	PAELLA DE VERDURAS	MACARRONES SIN GLUTEN SALTEADOS CON VERDURAS	CAZUELA DE PATATAS	ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN	ALUBIAS CON CHORIZO
2º plato	ABADEJO AL AJILLO	POLLO A LA MORUNA	MERLUZA AL HORNO	POLLO EN SALSA DE MOSTAZA	TORTILLA DE ATÚN
Guarnición	VERDURAS SALTEADAS	ZANAHORIAS ALIÑADAS	CHAMPIÑONES	JUDIAS VERDES REHOGADAS	ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
Valores Nutric.	607 kcal 75 g.hc	590 kcal 81 g.hc	720 kcal 84 g.hc	679 kcal 86 g.hc	618 kcal 93 g.hc
	34 g.prot 21 g.lip	30 g.prot 18 g.lip	35 g.prot 30 g.lip	29 g.prot 25 g.lip	33 g.prot 15 g.lip
	lunes 13/5/2024	martes 14/5/2024	miércoles 15/5/2024	jueves 16/5/2024	viernes 17/5/2024
1er plato	CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO	SALMOREJO SIN GLUTEN	ENSALADA CAMPERA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	ARROZ CON TOMATE
2º plato	ABADEJO EN SALSA VERDE	ALBÓNDIGAS EN SALSA	LOMO AL HORNO	MERLUZA CON TOMATE	TORTILLA FRANCESA
Guarnición	TOMATE ALIÑADO	PATATAS AL HORNO	PISTO DE VERDURAS	ARROZ SALTEADO	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
Valores Nutric.	756 kcal 118 g.hc	757 kcal 99 g.hc	634 kcal 83 g.hc	788 kcal 88 g.hc	703 kcal 89 g.hc
	19 g.prot 23 g.lip	27 g.prot 30 g.lip	29 g.prot 22 g.lip	23 g.prot 40 g.lip	30 g.prot 27 g.lip
	lunes 20/5/2024	martes 21/5/2024	miércoles 22/5/2024	jueves 23/5/2024	viernes 24/5/2024
1er plato	ESPAGUETTI SIN GLUTEN CON TOMATE	ALUBIAS CON VERDURAS	SALMOREJO SIN GLUTEN	ENSALADA DE ARROZ	COCIDO ANDALUZ (ARROZ)
2º plato	CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA	MERLUZA AL HORNO	TORTILLA DE PATATAS	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO	ABADEJO AL AJILLO
Guarnición	GUISANTES SALTEADOS	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	SALTEADO DE VERDURITAS	ZANAHORIA AL AJILLO	ENSALADA DE TOMATE
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
Valores Nutric.	659 kcal 88 g.hc	624 kcal 87 g.hc	607 kcal 75 g.hc	712 kcal 88 g.hc	753 kcal 99 g.hc
	23 g.prot 26 g.lip	35 g.prot 17 g.lip	34 g.prot 21 g.lip	16 g.prot 34 g.lip	27 g.prot 30 g.lip
	lunes 27/5/2024	martes 28/5/2024	miércoles 29/5/2024	jueves 30/5/2024	viernes 31/5/2024
1er plato	CAZUELA DE FIDEOS SIN GLUTEN CON PESCADO	CREMA DE VERDURAS	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN	ENSALADILLA RUSA	MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE
2º plato	ABADEJO CON AJO Y PEREJIL	TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN	MERLUZA CON SALSA DE TOMATE	LOMO AL AJILLO	HAMBURGUESA DE AVE A LA PLANCHA
Guarnición	VERDURAS SALTEADAS	ARROZ SALTEADO	PATATAS ASADAS	JUDIAS VERDES REHOGADAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR
Pan/bebida	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN	PAN SIN GLUTEN
Valores Nutric.	670 kcal 82 g.hc	744 kcal 106 g.hc	678 kcal 93 g.hc	659 kcal 88 g.hc	669 kcal 86 g.hc
	35 g.prot 30 g.lip	34 g.prot 23 g.lip	31 g.prot 23 g.lip	23 g.prot 26 g.lip	28 g.prot 26 g.lip

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1831/2003, información alimentaria detallada y comprensible para los consumidores. Para más información sobre nuestras dietas sin gluten y normas de etiquetado de alimentos sin gluten, visite nuestro sitio web: [www.ausolan.com](http://www.ausolan.com).

Nuestros menús están elaborados por nuestro dpto. de dietética. Para consultas, dudas y sugerencias pueden contactar con nosotros a través del correo [dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)

[dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)

## RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



Desayunos		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS
Leche Yogur Queso	+ Pan Galletas Cereales	+ ZUMO

Meriendas		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS
Leche Yogur Queso	+ Pan Galletas Cereales	+ ZUMO

### Recomendaciones para las cenas

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 estas recomendaciones para las cenas:

- La cena se elegirá en función de los sentimientos ya tomados en las otras comidas del día.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio día, pero no será copiosa.
- Se recomendará abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán formas de cocción que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o vapor.
- Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

COMIDA AUSOLAN		CENA Recomendada
<b>1º platos</b>		
Pasta, arroz, legumbre		Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura		Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
<b>2º platos</b>		
Carné		Pescado o huevo
Pescado		Carné o huevo
Huevo		Carné o pescado
<b>Guarnición</b>		
Verdura		Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata		Verdura fresca o verdura cocida
<b>Postres</b>		
Yogur o derivados		Fruta
Fruta		Yogur o derivados

### Hábitos saludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desarrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares.

- Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:
  - Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla bien.
  - La conversación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
  - Evitarnos de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.
  - Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.
  - Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados.

### Recomendaciones sobre actividad física para niños y adolescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.

Al menos dos días a la semana, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

No dedicar más de dos horas al día al uso de medios electrónicos de entretenimiento como tablet, televisión, videojuegos.

- Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:
- La influencia de la familia, un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
  - El entorno físico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
  - Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

Fuente: Alimentación saludable. Guía para las familias. Programa Perso. Ministerio de Sanidad y Consumo / Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Educación y Ciencia/Centro de Investigación y documentación educativa.

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



alimentando un futuro sostenible

nurturing a sustainable future



Consultas, dudas y sugerencias:

2023/24

[dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)



## RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



Desayunos		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS
Leche Yogur Queso	+ Pan Galletas Cereales	+ ZUMO o

Meriendas		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS
Leche Yogur Queso	+ Pan Galletas Cereales	+ ZUMO o

Pan con embutido (1-2 veces semana)  
Pan con chocolate (1 vez semana)

## Recomendaciones para las cenas

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 estas recomendaciones para las cenas:

- La cena se elegirá en función de los sentimientos ya tomados en las otras comidas del día.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio día, pero no será copiosa.
- Se recomendará abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritas, guisos grasos, etc.) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o vapor.
- Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

COMIDA AUSOLAN	CENA Recomendada
<b>1º platos</b>	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
<b>2º platos</b>	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<b>Guarnición</b>	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
<b>Pastres</b>	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados

## Hábitos saludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desarrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares. Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla bien.
- La conversación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
- Ovidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.
- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.
- Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados...

## Recomendaciones sobre actividad física para niños y adolescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.

Al menos dos días a la semana, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

No dedicar más de dos horas al día al uso de medios electrónicos de entretenimiento como tablet, televisión, videojuegos.

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- El entorno físico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
- Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

Fuente: Alimentación saludable. Guía para las familias. Programa Piesse. Ministerio de Sanidad y Consumo / Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Educación y Cincuenta y Ocho de Investigación y docencia en educación.

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



alimentando un futuro sostenible

nurturing a sustainable future



CURSO

Consultas, dudas y sugerencias:

2023/24

[dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)



Del 2 al 31 de mayo

# DIETA SIN KIVI

COLEGIO GINER DE LOS RÍOS\_ DOS HERMANAS (SEVILLA)

	lunes 29/4/2024	martes 30/4/2024	miércoles 1/5/2024	jueves 2/5/2024	viernes 3/5/2024					
1er plato				LENTEJAS CON VERDURAS	SALMOREJO					
2º plato				HAMBURGUESA DE AVE A LA PLANCHA	MERLUZA EMPANADA					
Guarnición				ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ	PISTO DE VERDURAS					
Postre				FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida				PAN BLANCO	PAN INTEGRAL					
Valores Nutric.				719 kcal 71 g.hc	29 g.prot 37 g.lip	g 788 kcal 88 g.hc	23 g.prot 40 g.lip			
JORNADA GASTRONÓMICA: TÚNEZ										
	lunes 6/5/2024	martes 7/5/2024	miércoles 8/5/2024	jueves 9/5/2024	viernes 10/5/2024					
1er plato	PAELLA DE VERDURAS	COUS_COUS CON VERDURAS	CAZUELA DE PATATAS	ENSALADA DE PASTA	ALUBIAS CON CHORIZO					
2º plato	ABADEJO AL AJILLO	POLLO A LA MORUNA	CROQUETAS DE BACALAO	POLLO EN SALSA DE MOSTAZA	TORTILLA DE ATÚN					
Guarnición	VERDURAS SALTEADAS	ZANAHORIAS ALIÑADAS	CHAMPIÑONES	JUDIAS VERDES REHOGADAS	ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS					
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL					
Valores Nutric.	607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	g 720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	g 618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
	lunes 13/5/2024	martes 14/5/2024	miércoles 15/5/2024	jueves 16/5/2024	viernes 17/5/2024					
1er plato	LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO	SALMOREJO	ENSALADA CAMPERA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	ARROZ CON TOMATE					
2º plato	CALAMARES FRITOS	ALBÓNDIGAS EN SALSA	LOMO AL HORNO	MERLUZA EMPANADA	TORTILLA FRANCESA					
Guarnición	TOMATE ALIÑADO	PATATAS AL HORNO	PISTO DE VERDURAS	ARROZ SALTEADO	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA					
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO					
Valores Nutric.	756 kcal 118 g.hc	19 g.prot 23 g.lip	757 kcal 99 g.hc	27 g.prot 30 g.lip	g 634 kcal 83 g.hc	29 g.prot 22 g.lip	788 kcal 88 g.hc	23 g.prot 40 g.lip	703 kcal 89 g.hc	30 g.prot 27 g.lip
	lunes 20/5/2024	martes 21/5/2024	miércoles 22/5/2024	jueves 23/5/2024	viernes 24/5/2024					
1er plato	ESPAGUETTI CON TOMATE Y QUESO	ALUBIAS CON VERDURAS	SALMOREJO	ENSALADA DE ARROZ	COCIDO ANDALUZ (ARROZ)					
2º plato	CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA	PALITOS DE PESCADO	TORTILLA DE PATATAS	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO	ABADEJO AL AJILLO					
Guarnición	GUISANTES SALTEADOS	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	SALTEADO DE VERDURITAS	ZANAHORIA AL AJILLO	ENSALADA DE TOMATE					
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL					
Valores Nutric.	659 kcal 88 g.hc	23 g.prot 26 g.lip	624 kcal 87 g.hc	35 g.prot 17 g.lip	g 607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	712 kcal 88 g.hc	16 g.prot 34 g.lip	g 753 kcal 99 g.hc	27 g.prot 30 g.lip
	lunes 27/5/2024	martes 28/5/2024	miércoles 29/5/2024	jueves 30/5/2024	viernes 31/5/2024					
1er plato	CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADO	LENTEJAS CAMPESINAS	SOPA MARAVILLA	ENSALADILLA RUSA	MACARRONES CON TOAMTE					
2º plato	CROQUETAS DE BACALAO	TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN	MERLUZA A LA ANDALUZA	LOMO AL AJILLO	HAMBURGUESA DE AVE A LA PLANCHA					
Guarnición	VERDURAS SALTEADAS	ARROZ SALTEADO	PATATAS ASADAS	JUDIAS VERDES REHOGADAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA					
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL					
Valores Nutric.	670 kcal 82 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	744 kcal 106 g.hc	34 g.prot 23 g.lip	678 kcal 93 g.hc	31 g.prot 23 g.lip	659 kcal 88 g.hc	23 g.prot 26 g.lip	669 kcal 86 g.hc	28 g.prot 26 g.lip

NO INCLUIR KIVI EN ESTE MENÚ

Cumpliendo con la legislación vigente (Ley 17/2011 de 30 de octubre de Racionalización y Sostenibilidad de los Recursos Alimentarios y Ley 13/2012 de 2 de mayo de Garantías y Mejora de la Seguridad Alimentaria y Nutricional) y Normativa de Protección de Datos de carácter personal, sus datos serán tratados en el establecimiento.

Nuestros menús están elaborados por nuestro dpto. de dietética. Para consultas, dudas y sugerencias pueden contactar con nosotros a través del correo

[dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)

## RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



Desayunos		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS o ZUMO
Leche Yogur Queso	Pan Galletas Cereales	

Meriendas		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS o ZUMO
Leche Yogur Queso	Pan Galletas Cereales	

### Recomendaciones para las cenas

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 estas recomendaciones para las cenas:

- La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio día, pero no será copiosa.
- Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o vapor.
- Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

COMIDA AUSOLAN	CENA Recomendada
<b>1º platos</b>	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
<b>2º platos</b>	
Carnes	Pescado o huevo
Pescado	Carnes o huevo
Huevo	Carnes o pescado
<b>Guarnición</b>	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
<b>Pan y pastas</b>	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados

### Hábitos saludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desarrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares. Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla bien.
- La conversación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
- Cuidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.
- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.
- Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados...

### Recomendaciones sobre actividad física para niños y adolescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.

Al menos **dos días a la semana**, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

No dedicar más de **dos horas al día** al uso de medios electrónicos de entretenimiento como tablet, televisión, videojuegos...

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo pueda ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- El entorno físico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
- Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

Fuente: Alimentación saludable. Guía para las familias. Programa Hércules. Ministerio de Sanidad y Consumo / Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Educación y Ciencia/Centro de Investigación y Documentación Educativa.

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






alimentando un futuro sostenible

nurturing a sustainable future

**CURSO**

Consultas, dudas y sugerencias:

[dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)

2023/24



Del 2 al 31 de mayo

# DIETA SIN LECHE

COLEGIO GINER DE LOS RÍOS\_ DOS HERMANAS (SEVILLA)

	lunes 29/4/2024		martes 30/4/2024		miércoles 1/5/2024		jueves 2/5/2024		viernes 3/5/2024	
1er plato							LENTEJAS CON VERDURAS		SALMOREJO	
2º plato							HAMBURGUESA DE AVE A LA PLANCHA		MERLUZA AL AJILLO	
Guarnición							ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ		PISTO DE VERDURAS	
Postre							FRUTA		YOGUR DE SOJA	
Pan/bebida							PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.							719 kcal 71 g.hc		788 kcal 88 g.hc	
							29 g.prot 37 g.lip		23 g.prot 40 g.lip	
JORNADA GASTRONÓMICA: TÚNEZ										
	lunes 6/5/2024		martes 7/5/2024		miércoles 8/5/2024		jueves 9/5/2024		viernes 10/5/2024	
1er plato	PAELLA DE VERDURAS		COUS_COUS CON VERDURAS		CAZUELA DE PATATAS		ENSALADA DE PASTA		ALUBIAS CON CHORIZO	
2º plato	ABADEJO AL AJILLO		POLLO A LA MORUNA		MERLUZA AL HORNO		POLLO EN SALSA DE MOSTAZA		TORTILLA DE ATÚN	
Guarnición	VERDURAS SALTEADAS		ZANAHORIAS ALIÑADAS		CHAMPIÑONES		JUDIAS VERDES REHOGADAS		ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR DE SOJA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.	607 kcal 75 g.hc		590 kcal 81 g.hc		720 kcal 84 g.hc		679 kcal 86 g.hc		618 kcal 93 g.hc	
	34 g.prot 21 g.lip		30 g.prot 18 g.lip		35 g.prot 30 g.lip		29 g.prot 25 g.lip		33 g.prot 15 g.lip	
	lunes 13/5/2024		martes 14/5/2024		miércoles 15/5/2024		jueves 16/5/2024		viernes 17/5/2024	
1er plato	LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO		SALMOREJO		ENSALADA CAMPERA		POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS		ARROZ CON TOMATE	
2º plato	CALAMARES FRITOS		POLLO ASADO		LOMO AL HORNO		MERLUZA CON TOMATE		TORTILLA FRANCESA	
Guarnición	TOMATE ALIÑADO		PATATAS AL HORNO		PISTO DE VERDURAS		ARROZ SALTEADO		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR DE SOJA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO	
Valores Nutric.	756 kcal 118 g.hc		757 kcal 99 g.hc		634 kcal 83 g.hc		788 kcal 88 g.hc		703 kcal 89 g.hc	
	19 g.prot 23 g.lip		27 g.prot 30 g.lip		29 g.prot 22 g.lip		23 g.prot 40 g.lip		30 g.prot 27 g.lip	
	lunes 20/5/2024		martes 21/5/2024		miércoles 22/5/2024		jueves 23/5/2024		viernes 24/5/2024	
1er plato	ESPAGUETTI CON TOMATE		ALUBIAS CON VERDURAS		SALMOREJO		ENSALADA DE ARROZ		COCIDO ANDALUZ (ARROZ)	
2º plato	CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA		MERLUZA AL HORNO		TORTILLA DE PATATAS		CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO		ABADEJO AL AJILLO	
Guarnición	GUISANTES SALTEADOS		ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ		SALTEADO DE VERDURITAS		ZANAHORIA AL AJILLO		ENSALADA DE TOMATE	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR DE SOJA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.	659 kcal 88 g.hc		624 kcal 87 g.hc		607 kcal 75 g.hc		712 kcal 88 g.hc		753 kcal 99 g.hc	
	23 g.prot 26 g.lip		35 g.prot 17 g.lip		34 g.prot 21 g.lip		16 g.prot 34 g.lip		27 g.prot 30 g.lip	
	lunes 27/5/2024		martes 28/5/2024		miércoles 29/5/2024		jueves 30/5/2024		viernes 31/5/2024	
1er plato	CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADO		LENTEJAS CAMPESINAS		SOPA MARAVILLA		ENSALADILLA RUSA		MACARRONES CON TOAMTE	
2º plato	ABADEJO CON AJO Y PEREJIL		TORTILLA FRANCESA		MERLUZA A LA ANDALUZA		LOMO AL AJILLO		HAMBURGUESA DE AVE A LA PLANCHA	
Guarnición	VERDURAS SALTEADAS		ARROZ SALTEADO		PATATAS ASADAS		JUDIAS VERDES REHOGADAS		ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR DE SOJA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.	670 kcal 82 g.hc		744 kcal 106 g.hc		678 kcal 93 g.hc		659 kcal 88 g.hc		669 kcal 86 g.hc	
	35 g.prot 30 g.lip		34 g.prot 23 g.lip		31 g.prot 23 g.lip		23 g.prot 26 g.lip		28 g.prot 26 g.lip	

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1831/2003, informamos sobre nuestra política de privacidad y normas de alimentación. Para más información sobre nuestros productos y servicios, visite nuestro sitio web: [www.ausolan.com](http://www.ausolan.com)

Nuestros menús están elaborados por nuestro dpto. de dietética. Para consultas, dudas y sugerencias pueden contactar con nosotros a través del correo [dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)

[dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)

## RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



### Desayunos

LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS o ZUMO
Leche Yogur Queso	Pan Galletas Cereales	

### Meriendas

LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS o ZUMO
Leche Yogur Queso	Pan Galletas Cereales	

Pan con embutido (1-2 veces semana)      Pan con chocolate (1 vez semana)

## Recomendaciones para las cenas

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 estas recomendaciones para las cenas:

- La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio día, pero no será copiosa.
- Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán formas de cocción que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o vapor.
- Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

COMIDA AUSOLAN	CENA Recomendada
<b>1º platos</b>	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Pasta, arroz, legumbre	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
Verdura	
<b>2º platos</b>	Pescado o huevo
Carné	Carné o huevo
Pescado	Carné o pescado
Huevo	
<b>Guarnición</b>	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Verdura	Verdura fresca o verdura cocida
Patata	
<b>Postres</b>	Fruta
Yogur o derivados	Yogur o derivados
Fruta	

## Hábitos saludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desarrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares.

Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla bien.
- La conversación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
- Ovidiarlo de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.
- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.
- Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados...

## Recomendaciones sobre actividad física para niños y adolescentes

Realizar al menos **60 minutos** de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.

Al menos **dos días a la semana**, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

No dedicar más de **dos horas al día** al uso de medios electrónicos de entretenimiento como tablet, televisión, videojuegos...

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo pueda ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- El entorno físico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
- Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

Fuente: Alimentación saludable. Guía para las familias. Programa Fierpoo. Ministerio de Sanidad y Consumo / Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Educación y Ciencia/Centro de Investigación y documentación educativa.

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



alimentando un futuro sostenible

nurturing a sustainable future



Consultas, dudas y sugerencias:

2023/24



[dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)



Del 2 al 31 de mayo

# DIETA SIN MELÓN NI PIÑA

COLEGIO GINER DE LOS RÍOS\_ DOS HERMANAS (SEVILLA)

	lunes 29/4/2024	martes 30/4/2024	miércoles 1/5/2024	jueves 2/5/2024	viernes 3/5/2024					
1er plato				LENTEJAS CON VERDURAS	SALMOREJO					
2º plato				HAMBURGUESA DE AVE A LA PLANCHA	MERLUZA EMPANADA					
Guarnición				ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ	PISTO DE VERDURAS					
Postre				FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida				PAN BLANCO	PAN INTEGRAL					
Valores Nutric.				719 kcal 71 g.hc	29 g.prot 37 g.lip	g 788 kcal 88 g.hc	23 g.prot 40 g.lip			
JORNADA GASTRONÓMICA: TÚNEZ										
	lunes 6/5/2024	martes 7/5/2024	miércoles 8/5/2024	jueves 9/5/2024	viernes 10/5/2024					
1er plato	PAELLA DE VERDURAS	COUS_COUS CON VERDURAS	CAZUELA DE PATATAS	ENSALADA DE PASTA	ALUBIAS CON CHORIZO					
2º plato	ABADEJO AL AJILLO	POLLO A LA MORUNA	CROQUETAS DE BACALAO	POLLO EN SALSA DE MOSTAZA	TORTILLA DE ATÚN					
Guarnición	VERDURAS SALTEADAS	ZANAHORIAS ALIÑADAS	CHAMPIÑONES	JUDIAS VERDES REHOGADAS	ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS					
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL					
Valores Nutric.	607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	g 720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	g 618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
	lunes 13/5/2024	martes 14/5/2024	miércoles 15/5/2024	jueves 16/5/2024	viernes 17/5/2024					
1er plato	LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO	SALMOREJO	ENSALADA CAMPERA	POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS	ARROZ CON TOMATE					
2º plato	CALAMARES FRITOS	ALBÓNDIGAS EN SALSA	LOMO AL HORNO	MERLUZA EMPANADA	TORTILLA FRANCESA					
Guarnición	TOMATE ALIÑADO	PATATAS AL HORNO	PISTO DE VERDURAS	ARROZ SALTEADO	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA					
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO					
Valores Nutric.	756 kcal 118 g.hc	19 g.prot 23 g.lip	757 kcal 99 g.hc	27 g.prot 30 g.lip	g 634 kcal 83 g.hc	29 g.prot 22 g.lip	788 kcal 88 g.hc	23 g.prot 40 g.lip	703 kcal 89 g.hc	30 g.prot 27 g.lip
	lunes 20/5/2024	martes 21/5/2024	miércoles 22/5/2024	jueves 23/5/2024	viernes 24/5/2024					
1er plato	ESPAGUETTI CON TOMATE Y QUESO	ALUBIAS CON VERDURAS	SALMOREJO	ENSALADA DE ARROZ	COCIDO ANDALUZ (ARROZ)					
2º plato	CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA	PALITOS DE PESCADO	TORTILLA DE PATATAS	CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO	ABADEJO AL AJILLO					
Guarnición	GUISANTES SALTEADOS	ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ	SALTEADO DE VERDURITAS	ZANAHORIA AL AJILLO	ENSALADA DE TOMATE					
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL					
Valores Nutric.	659 kcal 88 g.hc	23 g.prot 26 g.lip	624 kcal 87 g.hc	35 g.prot 17 g.lip	g 607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	712 kcal 88 g.hc	16 g.prot 34 g.lip	g 753 kcal 99 g.hc	27 g.prot 30 g.lip
	lunes 27/5/2024	martes 28/5/2024	miércoles 29/5/2024	jueves 30/5/2024	viernes 31/5/2024					
1er plato	CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADO	LENTEJAS CAMPESINAS	SOPA MARAVILLA	ENSALADILLA RUSA	MACARRONES CON TOAMTE					
2º plato	CROQUETAS DE BACALAO	TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN	MERLUZA A LA ANDALUZA	LOMO AL AJILLO	HAMBURGUESA DE AVE A LA PLANCHA					
Guarnición	VERDURAS SALTEADAS	ARROZ SALTEADO	PATATAS ASADAS	JUDIAS VERDES REHOGADAS	ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA					
Postre	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR					
Pan/bebida	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN INTEGRAL					
Valores Nutric.	670 kcal 82 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	744 kcal 106 g.hc	34 g.prot 23 g.lip	g 678 kcal 93 g.hc	31 g.prot 23 g.lip	659 kcal 88 g.hc	23 g.prot 26 g.lip	669 kcal 86 g.hc	28 g.prot 26 g.lip

Cumpliendo con la legislación vigente (Ley 17/2011 de 30 de octubre sobre información alimentaria detallada y cumplimiento de Normas de Etiquetado de Alimentos) y con la legislación de protección de datos (Ley 15/1999 de 13 de diciembre de protección de datos de carácter personal) y de conformidad con el artículo 17 de la Ley 34/2002 de servicios de información al consumidor, se informa que los datos de carácter personal que se recogen en este formulario se utilizarán para el establecimiento de la dieta.

Nuestros menús están elaborados por nuestro dpto. de dietética. Para consultas, dudas y sugerencias pueden contactar con nosotros a través del correo [dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)

## RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



Desayunos		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS o ZUMO
Leche Yogur Queso	Pan Galletas Cereales	

Meriendas		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS o ZUMO
Leche Yogur Queso	Pan Galletas Cereales	

### Recomendaciones para las cenas

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 estas recomendaciones para las cenas:

- La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio día, pero no será copiosa.
- Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o vapor.
- Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

COMIDA AUSOLAN	CENA Recomendada
<b>1º platos</b>	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
<b>2º platos</b>	
Carné	Pescado o huevo
Pescado	Carné o huevo
Huevo	Carné o pescado
<b>Guarnición</b>	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
<b>Pan y Postre</b>	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados

### Hábitos saludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desarrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares. Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla bien.
- La conversación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
- Cuidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.
- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.
- Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados...

### Recomendaciones sobre actividad física para niños y adolescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.

Al menos **dos días a la semana**, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

No dedicar más de **dos horas al día** al uso de medios electrónicos de entretenimiento como tablet, televisión, videojuegos...

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo pueda ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia, en la familia.
- El entorno físico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
- Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

Fuente: Alimentación saludable. Guía para las familias. Programa Hércules. Ministerio de Sanidad y Consumo / Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Educación y Ciencia/Centro de Investigación y documentación educativa.

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



alimentando un futuro sostenible

nurturing a sustainable future



Consultas, dudas y sugerencias:

2023/24

[dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)



## RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



Desayunos		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS o ZUMO
Leche Yogur Queso	Pan Galletas Cereales	ZUMO

Meriendas		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS o ZUMO
Leche Yogur Queso	Pan Galletas Cereales	ZUMO
Pan con embutido (1-2 veces/semana)		Pan con chocolate (1 vez/semana)

### Recomendaciones para las cenas

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 estas recomendaciones para las cenas:

- La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
- La cena deberá ser similar a la comida del medio día, pero no será copiosa.
- Se recomienda abstenerse de preparaciones muy calóricas (fritos, guisos grasos, etc.) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa como por ejemplo a la plancha, al horno, cocidos o vapor.
- Es preferible la ingesta a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien. Es decir, la cena debe ser completa pero ligera, así favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

COMIDA AUSOLAN	CENA Recomendada
<b>1º platos</b>	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
<b>2º platos</b>	
Carnes	Pescado o huevo
Pescado	Carnes o huevo
Huevo	Carnes o pescado
<b>Guarnición</b>	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
<b>Postres</b>	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados

### Hábitos saludables

El comedor escolar y el proyecto educativo promueven el desarrollo de hábitos de alimentación saludables y apoya los buenos hábitos familiares. Niños y niñas aprenden a relacionarse con la comida a través de las costumbres alimentarias que observan en el hogar. Por tanto conviene tener en cuenta:

- Disponer de tiempo suficiente para comer sentados y charlar. Esto permite disfrutar de la comida, paladearla y masticarla bien.
- La conversación debe ser agradable, aprovechando para comentar los sucesos del día, las experiencias de cada cual, los proyectos para el fin de semana...
- Olvidarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen o anulan la conversación familiar.
- Los mensajes educativos tienen más efecto cuando se hacen en tono constructivo.
- Los alimentos, además de sus propiedades nutricionales, poseen cualidades simbólicas y emocionales. La comida no se usará como consuelo, recompensa, ni castigo. Utilizar la comida para premiar o consolar puede hacer que los niños aprendan a utilizarla cuando se sientan tristes, infelices, enfadados...

### Recomendaciones sobre actividad física para niños y adolescentes

Realizar al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa todos o la mayoría de los días de la semana.

Al menos **dos días a la semana**, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

No dedicar más de **dos horas al día** al uso de medios electrónicos de entretenimiento como tablet, televisión, videojuegos...

Los factores que influyen en la actividad física durante la infancia son:

- La influencia de la familia, ser activo puede ser un estilo de vida que se aprende desde la infancia en la familia.
- El entorno físico y social donde vivimos, en todos los lugares, en cualquier época del año y a cualquier edad hay posibilidades para llevar un estilo de vida activo.
- Las características personales, elegir el tipo de actividad física más adecuada a la constitución y desarrollo de cada persona.

Fuente: Alimentación saludable. Guía para las familias. Programa Perso. Ministerio de Sanidad y Consumo / Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Educación y Ciencia/ Centro de Investigación y Documentación Educativa.

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

alimentando un futuro sostenible

nurturing a sustainable future

**CURSO**

Consultas, dudas y sugerencias: [dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)

2023/24

[dietas.andalucia@ausolan.com](mailto:dietas.andalucia@ausolan.com)