



Del 1 al 30 de abril MENÚ BASAL

COLEGIO GINER DE LOS
RÍOS_ DOS HERMANAS
(SEVILLA)

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 1262/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

	lunes 01/04/2024		martes 02/04/2024		miércoles 03/04/2024		jueves 04/04/2024		viernes 05/04/2024	
1º plato	CAZUELA DE FIDEOS Y PESCADO		CREMA DE HORTALIZAS		PUCHERO DE COCIDO		LACITOS A LA SICILIANA		LENTEJAS CON VERDURAS	
2º plato	HAMBURGUESA DE AVE ENCEBOLLADA		CROQUETAS DE BACALAO		TORTILLA DE PATATA		MERLUZA EMPANADA		CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA	
Guarnición	SALTEADO DE VERDURITAS		PISTO DE VERDURAS		LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA		JUDIAS VERDES		PATATAS FRITAS	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.	703 kcal 89 g.hc	30 g.prot 27 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	788 kcal 88 g.hc	23 g.prot 40 g.lip	756 kcal 118 g.hc	19 g.prot 23 g.lip	703 kcal 89 g.hc	30 g.prot 27 g.lip
	lunes 08/04/2024		martes 09/04/2024		miércoles 10/04/2024		jueves 11/04/2024		viernes 12/04/2024	
1º plato	SOPA DE PASTA		POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO		ESPAGUETIS CON TOMATE		POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS		PAELLA DE VERDURAS	
2º plato	ALBONDIGAS DE CERDO Y VACUNO EN SALSA		TORTILLA FRANCESA DE ATÚN		CALAMARES FRITOS		CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO		ABADEJO AL LIMÓN	
Guarnición	PATATAS ASADAS		ZANAHORIAS SALTEADAS		LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS		ARROZ SALTEADO		GUISANTES SALTEADOS	
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	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
JORNADA GASTRONÓMICA: FERIA DE ABRIL										
	lunes 15/04/2024		martes 16/04/2024		miércoles 17/04/2024		jueves 18/04/2024		viernes 19/04/2024	
1º plato	CODITOS CON SALSA NAPOLITANA		SALMOREJO							
2º plato	POLLO ASADO		PESCADITO FRITO							
Guarnición	JUDIAS VERDES		ENSALADA							
Postre	FRUTA		NATILLAS							
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO							
Valores Nutric.	756 kcal 118 g.hc	19 g.prot 23 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip						
	lunes 22/04/2024		martes 23/04/2024		miércoles 24/04/2024		jueves 25/04/2024		viernes 26/04/2024	
1º plato	ARROZ CON TOMATE		COCIDO ANDALUZ		PATATAS GUIADAS		LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO		CREMA DE CALABACÍN	
2º plato	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA		CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA		HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA		VARITAS DE PESCADO	
Guarnición			LECHUGA Y TOMATE		VERDURAS		ARROZ SALTEADO		ZANAHORIA AL AJILLO	
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	607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	712 kcal 88 g.hc	16 g.prot 34 g.lip	898 kcal 90 g.hc	32 g.prot 48 g.lip
	lunes 29/04/2024		martes 30/04/2024		miércoles		jueves		viernes	
1º plato	MACARRONES BOLOÑESA		CREMA DE ZANAHORIAS							
2º plato	TORTILLA FRANCESA		SAN JACOBO							
Guarnición	LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA		PATATAS AL HORNO							
Postre	FRUTA		FRUTA							
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO							
Valores Nutric.	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip						

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

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 cocinar 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 favorecerá el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

COMIDA AUSOLAN	CENA Recomendada
1º platos	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2º platos	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Guarnición	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
Postres	
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...
- Olivarse 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



alimentando un futuro sostenible

nurturing a sustainable future



Consultas, dudas y sugerencias:

2023/24

dietas.andalucia@ausolan.com



Del 1 al 30 de abril DIETA SIN GLUTEN

COLEGIO GINER DE LOS
RÍOS_ DOS HERMANAS
(SEVILLA)

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 1262/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

	lunes 01/04/2024		martes 02/04/2024		miércoles 03/04/2024		jueves 04/04/2024		viernes 05/04/2024	
1º plato	CAZUELA DE FIDEOS SIN GLUTEN Y PESCADO		CREMA DE HORTALIZAS		PUCHERO DE COCIDO (ARROZ)		PASTA SIN GLUTEN A LA SICILIANA		SOPA DE VERDURAS	
2º plato	POLLO AL AJILLO		ABADEJO AL HORNO		TORTILLA DE PATATA		MERLUZA CON AJO Y PEREJIL		CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA	
Guarnición	SALTEADO DE VERDURITAS		PISTO DE VERDURAS		LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA		JUDIAS VERDES		PATATAS FRITAS	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN SIN GLUTEN		PAN SIN GLUTEN		PAN SIN GLUTEN		PAN SIN GLUTEN		PAN SIN GLUTEN	
Valores	703 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	788 kcal	23 g.prot	756 kcal	19 g.prot	703 kcal	30 g.prot
Nutric.	89 g.hc	27 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	88 g.hc	40 g.lip	118 g.hc	23 g.lip	89 g.hc	27 g.lip

	lunes 08/04/2024		martes 09/04/2024		miércoles 10/04/2024		jueves 11/04/2024		viernes 12/04/2024	
1º plato	SOPA DE PASTA SIN GLUTEN		POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO		ESPAGUETTIS SIN GLUTEN CON TOMATE		POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS		PAELLA DE VERDURAS	
2º plato	ALBONDIGAS DE CERDO Y VACUNO EN SALSA		TORTILLA FRANCESA DE ATÚN		MERLUZA AL HORNO		CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO		ABADEJO AL LIMÓN	
Guarnición	PATATAS ASADAS		ZANAHORIAS SALTEADAS		LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS		ARROZ SALTEADO		GUISANTES SALTEADOS	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN SIN GLUTEN		PAN SIN GLUTEN		PAN SIN GLUTEN		PAN SIN GLUTEN		PAN SIN GLUTEN	
Valores	607 kcal	34 g.prot	590 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	75 g.hc	21 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	15 g.lip

JORNADA GASTRONÓMICA: FERIA DE ABRIL										
	lunes 15/04/2024		martes 16/04/2024		miércoles 17/04/2024		jueves 18/04/2024		viernes 19/04/2024	
1º plato	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA NAPOLITANA		SALMOREJO (SIN GLUTEN)							
2º plato	POLLO ASADO		PESCADITO FRITO SIN GLUTEN							
Guarnición	JUDIAS VERDES		ENSALADA							
Postre	FRUTA		NATILLAS							
Pan/bebida	PAN SIN GLUTEN		PAN SIN GLUTEN							
Valores	756 kcal	19 g.prot	720 kcal	35 g.prot						
Nutric.	118 g.hc	23 g.lip	84 g.hc	30 g.lip						

	lunes 22/04/2024		martes 23/04/2024		miércoles 24/04/2024		jueves 25/04/2024		viernes 26/04/2024	
1º plato	ARROZ CON TOMATE		COCIDO ANDALUZ (ARROZ)		PATATAS GUIADAS		LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO		CREMA DE CALABACÍN	
2º plato	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA		CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA		HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA		ABADEJO AL AJILLO	
Guarnición			LECHUGA Y TOMATE		VERDURAS		ARROZ SALTEADO		ZANAHORIA AL AJILLO	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN SIN GLUTEN		PAN SIN GLUTEN		PAN SIN GLUTEN		PAN SIN GLUTEN		PAN SIN GLUTEN	
Valores	659 kcal	23 g.prot	624 kcal	35 g.prot	607 kcal	34 g.prot	712 kcal	16 g.prot	898 kcal	32 g.prot
Nutric.	88 g.hc	26 g.lip	87 g.hc	17 g.lip	75 g.hc	21 g.lip	88 g.hc	34 g.lip	90 g.hc	48 g.lip

	lunes 29/04/2024		martes 30/04/2024		miércoles		jueves		viernes	
1º plato	MACARRONES SIN GLUTEN BOLOÑESA		CREMA DE ZANAHORIAS							
2º plato	TORTILLA FRANCESA		LOMO DE CERDO AL HORNO							
Guarnición	LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA		PATATAS AL HORNO							
Postre	FRUTA		FRUTA							
Pan/bebida	PAN SIN GLUTEN		PAN SIN GLUTEN							
Valores	720 kcal	35 g.prot	720 kcal	35 g.prot						
Nutric.	84 g.hc	30 g.lip	84 g.hc	30 g.lip						

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

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 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
1º platos	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Pasta, arroz, legumbre	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2º platos	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Guarnición	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
Postres	
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 Perseo. 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



alimentando un futuro sostenible

nurturing a sustainable future



Consultas, dudas y sugerencias:

2023/24

dietas.andalucia@ausolan.com



Del 1 al 30 de abril DIETA SIN HUEVO NI FRUTOS SECOS

COLEGIO GINER DE LOS
RÍOS_ DOS HERMANAS
(SEVILLA)

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 1262/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

	lunes 01/04/2024		martes 02/04/2024		miércoles 03/04/2024		jueves 04/04/2024		viernes 05/04/2024	
1º plato	CAZUELA DE FIDEOS Y PESCADO		CREMA DE HORTALIZAS		PUCHERO DE COCIDO (ARROZ)		PASTA SIN GLUTEN A LA SICILIANA		LENTEJAS CON VERDURAS	
2º plato	HAMBURGUESA DE AVE ENCEBOLLADA		POLLO AL AJILLO		PAVO ENCEBOLLADO		MERLUZA CON AJO Y PEREJIL		CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA	
Guarnición	SALTEADO DE VERDURITAS		PISTO DE VERDURAS		LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA		JUDIAS VERDES		PATATAS FRITAS	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	703 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	788 kcal	23 g.prot	756 kcal	19 g.prot	703 kcal	30 g.prot
Nutric.	89 g.hc	27 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	88 g.hc	40 g.lip	118 g.hc	23 g.lip	89 g.hc	27 g.lip

	lunes 08/04/2024		martes 09/04/2024		miércoles 10/04/2024		jueves 11/04/2024		viernes 12/04/2024	
1º plato	SOPA DE PASTA		POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO		ESPAGUETIS CON TOMATE		POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS		PAELLA DE VERDURAS	
2º plato	ALBONDIGAS DE CERDO Y VACUNO EN SALSA		PAVO ENCEBOLLADO		CALAMARES FRITOS		CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO		ABADEJO AL LIMÓN	
Guarnición	PATATAS ASADAS		ZANAHORIAS SALTEADAS		LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS		ARROZ SALTEADO		GUISANTES SALTEADOS	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	607 kcal	34 g.prot	590 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	75 g.hc	21 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	15 g.lip

JORNADA GASTRONÓMICA: FERIA DE ABRIL										
	lunes 15/04/2024		martes 16/04/2024		miércoles 17/04/2024		jueves 18/04/2024		viernes 19/04/2024	
1º plato	MACARRONES SIN GLUTEN CON SALSA NAPOLITANA		SALMOREJO 							
2º plato	POLLO ASADO		PESCADITO FRITO							
Guarnición	JUDIAS VERDES		ENSALADA							
Postre	FRUTA		NATILLAS							
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO							
Valores	756 kcal	19 g.prot	720 kcal	35 g.prot						
Nutric.	118 g.hc	23 g.lip	84 g.hc	30 g.lip						

	lunes 22/04/2024		martes 23/04/2024		miércoles 24/04/2024		jueves 25/04/2024		viernes 26/04/2024	
1º plato	ARROZ CON TOMATE		COCIDO ANDALUZ (ARROZ)		PATATAS GUISADAS		LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO		CREMA DE CALABACÍN	
2º plato	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES		LOMO DE CERDO AL AJILLO		CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA		HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA		ABADEJO AL AJILLO	
Guarnición			LECHUGA Y TOMATE		VERDURAS		ARROZ SALTEADO		ZANAHORIA AL AJILLO	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	659 kcal	23 g.prot	624 kcal	35 g.prot	607 kcal	34 g.prot	712 kcal	16 g.prot	898 kcal	32 g.prot
Nutric.	88 g.hc	26 g.lip	87 g.hc	17 g.lip	75 g.hc	21 g.lip	88 g.hc	34 g.lip	90 g.hc	48 g.lip

	lunes 29/04/2024		martes 30/04/2024		miércoles		jueves		viernes	
1º plato	MACARRONES BOLOÑESA		CREMA DE ZANAHORIAS							
2º plato	PAVO ENCEBOLLADO		LOMO DE CERDO AL HORNO							
Guarnición	LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA		PATATAS AL HORNO							
Postre	FRUTA		FRUTA							
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO							
Valores	720 kcal	35 g.prot	720 kcal	35 g.prot						
Nutric.	84 g.hc	30 g.lip	84 g.hc	30 g.lip						

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

RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



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

Meriendas		
LÁCTEOS	CEREALES	FRUTAS
Leche Yogur Queso	+ Pan Galletas Cereales	+ FRUTAS o 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
1º platos	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2º platos	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Guarnición	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
Postres	
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...
- Ovillarse de la televisión y el teléfono ya que interrumpen 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



alimentando un futuro sostenible

nurturing a sustainable future



CURSO

2023/24

Consultas, dudas y sugerencias:

dietas.andalucia@ausolan.com



Del 1 al 30 de abril DIETA SIN KIVI

COLEGIO GINER DE LOS
RÍOS_ DOS HERMANAS
(SEVILLA)

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 1262/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

	lunes 01/04/2024		martes 02/04/2024		miércoles 03/04/2024		jueves 04/04/2024		viernes 05/04/2024	
1º plato	CAZUELA DE FIDEOS Y PESCADO		CREMA DE HORTALIZAS		PUCHERO DE COCIDO		LACITOS A LA SICILIANA		LENTEJAS CON VERDURAS	
2º plato	HAMBURGUESA DE AVE ENCEBOLLADA		CROQUETAS DE BACALAO		TORTILLA DE PATATA		MERLUZA EMPANADA		CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA	
Guarnición	SALTEADO DE VERDURITAS		PISTO DE VERDURAS		LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA		JUDIAS VERDES		PATATAS FRITAS	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	703 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	788 kcal	23 g.prot	756 kcal	19 g.prot	703 kcal	30 g.prot
Nutric.	89 g.hc	27 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	88 g.hc	40 g.lip	118 g.hc	23 g.lip	89 g.hc	27 g.lip
	lunes 08/04/2024		martes 09/04/2024		miércoles 10/04/2024		jueves 11/04/2024		viernes 12/04/2024	
1º plato	SOPA DE PASTA		POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO		ESPAGUETIS CON TOMATE		POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS		PAELLA DE VERDURAS	
2º plato	ALBONDIGAS DE CERDO Y VACUNO EN SALSA		TORTILLA FRANCESA DE ATÚN		CALAMARES FRITOS		CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO		ABADEJO AL LIMÓN	
Guarnición	PATATAS ASADAS		ZANAHORIAS SALTEADAS		LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS		ARROZ SALTEADO		GUISANTES SALTEADOS	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	607 kcal	34 g.prot	590 kcal	30 g.prot	720 kcal	35 g.prot	679 kcal	29 g.prot	618 kcal	33 g.prot
Nutric.	75 g.hc	21 g.lip	81 g.hc	18 g.lip	84 g.hc	30 g.lip	86 g.hc	25 g.lip	93 g.hc	15 g.lip
	JORNADA GASTRONÓMICA: FERIA DE ABRIL									
	lunes 15/04/2024		martes 16/04/2024		miércoles 17/04/2024		jueves 18/04/2024		viernes 19/04/2024	
1º plato	CODITOS CON SALSA NAPOLITANA		SALMOREJO 							
2º plato	POLLO ASADO		PESCADITO FRITO							
Guarnición	JUDIAS VERDES		ENSALADA							
Postre	FRUTA		NATILLAS							
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO							
Valores	756 kcal	19 g.prot	720 kcal	35 g.prot						
Nutric.	118 g.hc	23 g.lip	84 g.hc	30 g.lip						
	lunes 22/04/2024		martes 23/04/2024		miércoles 24/04/2024		jueves 25/04/2024		viernes 26/04/2024	
1º plato	ARROZ CON TOMATE		COCIDO ANDALUZ		PATATAS GUIADAS		LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO		CREMA DE CALABACÍN	
2º plato	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA		CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA		HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA		VARITAS DE PESCADO	
Guarnición			LECHUGA Y TOMATE		VERDURAS		ARROZ SALTEADO		ZANAHORIA AL AJILLO	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores	659 kcal	23 g.prot	624 kcal	35 g.prot	607 kcal	34 g.prot	712 kcal	16 g.prot	898 kcal	32 g.prot
Nutric.	88 g.hc	26 g.lip	87 g.hc	17 g.lip	75 g.hc	21 g.lip	88 g.hc	34 g.lip	90 g.hc	48 g.lip
	lunes 29/04/2024		martes 30/04/2024		miércoles		jueves		viernes	
1º plato	MACARRONES BOLOÑESA		CREMA DE ZANAHORIAS							
2º plato	TORTILLA FRANCESA		SAN JACOBO							
Guarnición	LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA		PATATAS AL HORNO							
Postre	FRUTA		FRUTA							
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO							
Valores	720 kcal	35 g.prot	720 kcal	35 g.prot						
Nutric.	84 g.hc	30 g.lip	84 g.hc	30 g.lip						
	NO INCLUIR KIVI EN ESTE MENÚ									

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

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 cocinar 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
1º platos	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2º platos	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Guarnición	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
Postres	
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...
- Olivarse 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



alimentando un futuro sostenible

nurturing a sustainable future



Consultas, dudas y sugerencias:

2023/24

dietas.andalucia@ausolan.com



Del 1 al 30 de abril DIETA SIN LECHE

COLEGIO GINER DE LOS
RÍOS_ DOS HERMANAS
(SEVILLA)

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 1262/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

	lunes 01/04/2024		martes 02/04/2024		miércoles 03/04/2024		jueves 04/04/2024		viernes 05/04/2024	
1º plato	CAZUELA DE FIDEOS Y PESCADO		CREMA DE HORTALIZAS		PUCHERO DE COCIDO		LACITOS A LA SICILIANA		LENTEJAS CON VERDURAS	
2º plato	HAMBURGUESA DE AVE ENCEBOLLADA		ABADEJO AL HORNO		TORTILLA DE PATATA		MERLUZA CON AJO Y PEREJIL		CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA	
Guarnición	SALTEADO DE VERDURITAS		PISTO DE VERDURAS		LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA		JUDIAS VERDES		PATATAS FRITAS	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR DE SOJA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.	703 kcal 89 g.hc	30 g.prot 27 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	788 kcal 88 g.hc	23 g.prot 40 g.lip	756 kcal 118 g.hc	19 g.prot 23 g.lip	703 kcal 89 g.hc	30 g.prot 27 g.lip
	lunes 08/04/2024		martes 09/04/2024		miércoles 10/04/2024		jueves 11/04/2024		viernes 12/04/2024	
1º plato	SOPA DE PASTA		POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO		ESPAGUETIS CON TOMATE		POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS		PAELLA DE VERDURAS	
2º plato	MAGRO DE CERDO EN SALSA		TORTILLA FRANCESA DE ATÚN		CALAMARES FRITOS		CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO		ABADEJO AL LIMÓN	
Guarnición	PATATAS ASADAS		ZANAHORIAS SALTEADAS		LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS		ARROZ SALTEADO		GUISANTES SALTEADOS	
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	34 g.prot 21 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
	lunes 15/04/2024		martes 16/04/2024		miércoles 17/04/2024		jueves 18/04/2024		viernes 19/04/2024	
1º plato	CODITOS CON SALSA DE TOMATE		SALMOREJO							
2º plato	POLLO ASADO		PESCADITO FRITO							
Guarnición	JUDIAS VERDES		ENSALADA							
Postre	FRUTA		NATILLAS DE SOJA							
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO							
Valores Nutric.	756 kcal 118 g.hc	19 g.prot 23 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip						
	lunes 22/04/2024		martes 23/04/2024		miércoles 24/04/2024		jueves 25/04/2024		viernes 26/04/2024	
1º plato	ARROZ CON TOMATE		COCIDO ANDALUZ		PATATAS GUIADAS		LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO		CREMA DE CALABACÍN	
2º plato	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA		CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA		HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA		ABADEJO AL AJILLO	
Guarnición			LECHUGA Y TOMATE		VERDURAS		ARROZ SALTEADO		ZANAHORIA AL AJILLO	
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	23 g.prot 26 g.lip	624 kcal 87 g.hc	35 g.prot 17 g.lip	607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	712 kcal 88 g.hc	16 g.prot 34 g.lip	898 kcal 90 g.hc	32 g.prot 48 g.lip
	lunes 29/04/2024		martes 30/04/2024		miércoles		jueves		viernes	
1º plato	MACARRONES BOLOÑESA		CREMA DE ZANAHORIAS							
2º plato	TORTILLA FRANCESA		LOMO DE CERDO AL HORNO							
Guarnición	LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA		PATATAS AL HORNO							
Postre	FRUTA		FRUTA							
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO							
Valores Nutric.	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip						

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

RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



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 cocinar 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
1º platos	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Pasta, arroz, legumbre	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
Verdura	
2º platos	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Guarnición	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
Postres	
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...
- Olivarse 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 Perseo. 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



alimentando un futuro sostenible

nurturing a sustainable future



Consultas, dudas y sugerencias:

2023/24




dietas.andalucia@ausolan.com



Del 1 al 30 de abril DIETA SIN MELÓN NI PIÑA

COLEGIO GINER DE LOS
RÍOS_ DOS HERMANAS
(SEVILLA)

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 1262/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

	lunes 01/04/2024		martes 02/04/2024		miércoles 03/04/2024		jueves 04/04/2024		viernes 05/04/2024	
1º plato	CAZUELA DE FIDEOS Y PESCADO		CREMA DE HORTALIZAS		PUCHERO DE COCIDO		LACITOS A LA SICILIANA		LENTEJAS CON VERDURAS	
2º plato	HAMBURGUESA DE AVE ENCEBOLLADA		CROQUETAS DE BACALAO		TORTILLA DE PATATA		MERLUZA EMPANADA		CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA	
Guarnición	SALTEADO DE VERDURITAS		PISTO DE VERDURAS		LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA		JUDIAS VERDES		PATATAS FRITAS	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.	703 kcal 89 g.hc	30 g.prot 27 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	788 kcal 88 g.hc	23 g.prot 40 g.lip	756 kcal 118 g.hc	19 g.prot 23 g.lip	703 kcal 89 g.hc	30 g.prot 27 g.lip
1º plato	SOPA DE PASTA		POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO		ESPAGUETIS CON TOMATE		POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS		PAELLA DE VERDURAS	
2º plato	ALBONDIGAS DE CERDO Y VACUNO EN SALSA		TORTILLA FRANCESA DE ATÚN		CALAMARES FRITOS		CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO		ABADEJO AL LIMÓN	
Guarnición	PATATAS ASADAS		ZANAHORIAS SALTEADAS		LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS		ARROZ SALTEADO		GUISANTES SALTEADOS	
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	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
JORNADA GASTRONÓMICA: FERIA DE ABRIL										
1º plato	CODITOS CON SALSA NAPOLITANA		SALMOREJO 							
2º plato	POLLO ASADO		PESCADITO FRITO							
Guarnición	JUDIAS VERDES		ENSALADA							
Postre	FRUTA		NATILLAS							
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO							
Valores Nutric.	756 kcal 118 g.hc	19 g.prot 23 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip						
1º plato	ARROZ CON TOMATE		COCIDO ANDALUZ		PATATAS GUIADAS		LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO		CREMA DE CALABACÍN	
2º plato	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA		CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA		HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA		VARITAS DE PESCADO	
Guarnición			LECHUGA Y TOMATE		VERDURAS		ARROZ SALTEADO		ZANAHORIA AL AJILLO	
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	607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	712 kcal 88 g.hc	16 g.prot 34 g.lip	898 kcal 90 g.hc	32 g.prot 48 g.lip
1º plato	MACARRONES BOLOÑESA		CREMA DE ZANAHORIAS							
2º plato	TORTILLA FRANCESA		SAN JACOBO							
Guarnición	LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA		PATATAS AL HORNO							
Postre	FRUTA		FRUTA							
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO							
Valores Nutric.	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip						
NO INCLUIR MELÓN NI PIÑA EN ESTE MENÚ										

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

RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



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

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 cocinar 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 favorecerá el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

COMIDA AUSOLAN	CENA Recomendada
1º platos	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
2º platos	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Guarnición	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
Postres	
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



alimentando un futuro sostenible

nurturing a sustainable future



Consultas, dudas y sugerencias:

2023/24

dietas.andalucia@ausolan.com



Del 1 al 30 de abril DIETA SIN LECHE_PROTEÍNA DE LA VACA

COLEGIO GINER DE LOS
RÍOS_DOS HERMANAS
(SEVILLA)

Cumpliendo con el Reglamento (UE) 1169/2011 sobre información alimentaria facilitada al consumidor y Norma de aplicación Real Decreto 1262/2015, la información sobre las sustancias y productos susceptibles de causar alergias e intolerancias se encuentra disponible en el establecimiento.

	lunes 01/04/2024		martes 02/04/2024		miércoles 03/04/2024		jueves 04/04/2024		viernes 05/04/2024	
1º plato	CAZUELA DE FIDEOS Y PESCADO		CREMA DE HORTALIZAS		PUCHERO DE COCIDO		LACITOS A LA SICILIANA		LENTEJAS CON VERDURAS	
2º plato	HAMBURGUESA DE AVE ENCEBOLLADA		ABADEJO AL HORNO		TORTILLA DE PATATA		MERLUZA CON AJO Y PEREJIL		CARNE DE CERDO EN SALSA ESPAÑOLA	
Guarnición	SALTEADO DE VERDURITAS		PISTO DE VERDURAS		LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA		JUDIAS VERDES		PATATAS FRITAS	
Postre	FRUTA		FRUTA		FRUTA		FRUTA		YOGUR DE SOJA	
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN BLANCO		PAN INTEGRAL	
Valores Nutric.	703 kcal 89 g.hc	30 g.prot 27 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	788 kcal 88 g.hc	23 g.prot 40 g.lip	756 kcal 118 g.hc	19 g.prot 23 g.lip	703 kcal 89 g.hc	30 g.prot 27 g.lip
	lunes 08/04/2024		martes 09/04/2024		miércoles 10/04/2024		jueves 11/04/2024		viernes 12/04/2024	
1º plato	SOPA DE PASTA		POTAJE DE ALUBIAS CON CHORIZO		ESPAGUETIS CON TOMATE		POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS		PAELLA DE VERDURAS	
2º plato	MAGRO DE CERDO EN SALSA		TORTILLA FRANCESA DE ATÚN		CALAMARES FRITOS		CONTRAMUSLO DE POLLO AL AJILLO		ABADEJO AL LIMÓN	
Guarnición	PATATAS ASADAS		ZANAHORIAS SALTEADAS		LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS		ARROZ SALTEADO		GUISANTES SALTEADOS	
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	34 g.prot 21 g.lip	590 kcal 81 g.hc	30 g.prot 18 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	679 kcal 86 g.hc	29 g.prot 25 g.lip	618 kcal 93 g.hc	33 g.prot 15 g.lip
	lunes 15/04/2024		martes 16/04/2024		miércoles 17/04/2024		jueves 18/04/2024		viernes 19/04/2024	
1º plato	CODITOS CON SALSA DE TOMATE		SALMOREJO							
2º plato	POLLO ASADO		PESCADITO FRITO							
Guarnición	JUDIAS VERDES		ENSALADA							
Postre	FRUTA		NATILLAS DE SOJA							
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO							
Valores Nutric.	756 kcal 118 g.hc	19 g.prot 23 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip						
	lunes 22/04/2024		martes 23/04/2024		miércoles 24/04/2024		jueves 25/04/2024		viernes 26/04/2024	
1º plato	ARROZ CON TOMATE		COCIDO ANDALUZ		PATATAS GUIADAS		LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO		CREMA DE CALABACÍN	
2º plato	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES		TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA		CONTRAMUSLO DE POLLO EN SALSA		HAMBURGUESA AVE A LA PLANCHA		ABADEJO AL AJILLO	
Guarnición			LECHUGA Y TOMATE		VERDURAS		ARROZ SALTEADO		ZANAHORIA AL AJILLO	
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	23 g.prot 26 g.lip	624 kcal 87 g.hc	35 g.prot 17 g.lip	607 kcal 75 g.hc	34 g.prot 21 g.lip	712 kcal 88 g.hc	16 g.prot 34 g.lip	898 kcal 90 g.hc	32 g.prot 48 g.lip
	lunes 29/04/2024		martes 30/04/2024		miércoles		jueves		viernes	
1º plato	MACARRONES BOLOÑESA		CREMA DE ZANAHORIAS							
2º plato	TORTILLA FRANCESA		LOMO DE CERDO AL HORNO							
Guarnición	LECHUGA, CEBOLLA Y ZANAHORIA		PATATAS AL HORNO							
Postre	FRUTA		FRUTA							
Pan/bebida	PAN BLANCO		PAN BLANCO							
Valores Nutric.	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip	720 kcal 84 g.hc	35 g.prot 30 g.lip						

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

RECOMENDACIONES PARA COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



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 cocinar 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
1º platos	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Pasta, arroz, legumbre	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
Verdura	
2º platos	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
Guarnición	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
Postres	
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...
 - Ocluidarse 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 Perseo. 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



alimentando un futuro sostenible

nurturing a sustainable future



Consultas, dudas y sugerencias:

2023/24



dietas.andalucia@ausolan.com