AFARI-MENU EGOKI BATEKIN OSATU

ausolan
auzo lagun

COMPLETA CON UN ADECUADO MENU DE CENA

Ausolanek, eguneko kaloria beharrizanen %35a bermatzen duen, menu aldakor eta orekatuaren hautua egin du. Ohitura eta jokaerak, oso adin goiztiarretan landu behar dira. Hortik, afalorduan, guraso eta haurrek familia giroan egindako lanaren garrantzia.

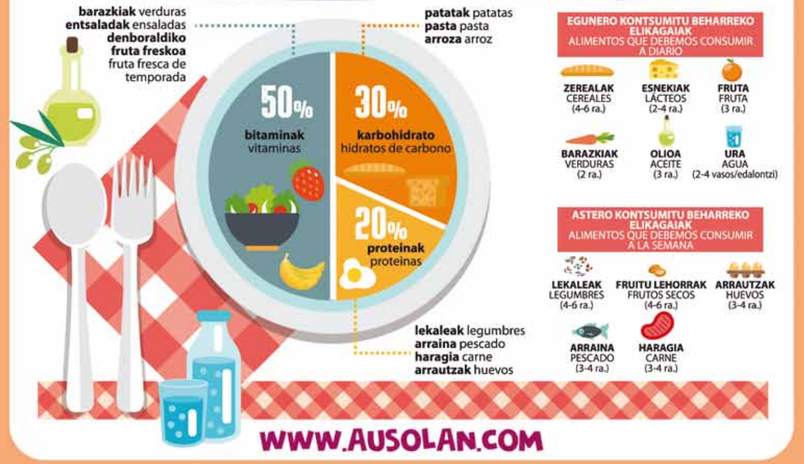
AUSOLAN opta por un menú equilibrado y variado que cubre el 35% de las calorías necesarias a lo largo del día. Los hábitos y las conductas deben de trabajarse en edades muy tempranas, de ahí la importancia del trabajo conjunto de los padres e hijos en el propio ámbito familiar durante la cena.

HAU JAN BADUGU...	...AFALDU DEZAKEGU
Zerealak, lekaleak	Barazki gordinak edo lekale egosiak
Barazkiak	Zerealak
Haragia	Arraina edo arrautza
Arraina	Haragia edo arrautza
Arrautza	Arraina edo haragia
Fruta	Esnekiak edo fruta
Esnekiak	Fruta

SI HEMOS COMIDO...	...PODEMOS CENAR
Cereales, legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

OREKATU ZURE PLATERA

EQUILIBRA TU PLATO



WWW.AUSOLAN.COM

jangela ausolan comedor

HEZIKETARAKO ESPAZIOA ETA DENBORA

Eskolako jangela ikasteko Espazioa eta Denbora da: haurrek portaera eta bizimoduko ohitura osasungarriak barneratzeko aukera bat, trebetasunak eta gaitasunak garatuz, baita ere talde lana, elkimena eta balioen garapena bultzatzeko formulak barneratzeko, hala nola lagunekiko errespetua eta ingurumenarekiko errespetua.

ESPACIO Y TIEMPO EDUCATIVO

El comedor escolar es un Espacio y Tiempo de aprendizaje: Una oportunidad para la adquisición de hábitos de conducta y de vida saludables, desde el desarrollo de habilidades y capacidades, hasta la adquisición de formulas para potenciar el trabajo en equipo, la iniciativa y el desarrollo de valores en los niños, como el respeto hacia los compañeros y el respeto hacia el medioambiente.

Zure haurraren ongizatea da gure konpromisoa

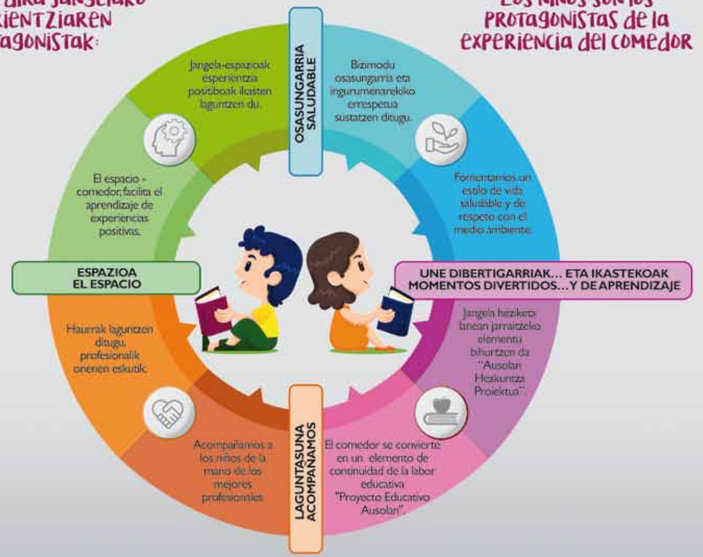
El bienestar de tu hijo es nuestro compromiso

1. Etengabe prestatzen ari den pertsona talde bateko, haurren segurtasuna eta osasuna bermatzeko eta portaera eta bizimodu ohitura osasungarriak ikasteko erreferentziak izateko bermatzeko.
2. Espazio zaindua, xehetasunez egokitua, haurraren garapen eta ikaskuntzako funtsezko treinu gisa.
3. Jangelako denbora minio bereziz zaindua, jarduerekin batera dibertsio eta esperientzia posituen denbora izan dadin.
4. Ingurumenaren aldeko konpromisoarekin. Haurrak, gure etorkizuna diren heinean, munduz zaindu beharra biz dutelako.

1. Con un equipo humano en continua formacion para garantizar la seguridad y la salud de los niños así como los referentes que los niños aprendan hábitos de comportamiento y de vida saludables.
2. Con un espacio cuidado y adaptado al detalle como herramienta clave para el desarrollo y aprendizaje del niño.
3. Con un mimo exquisito al tiempo del comedor para que se convierta además en un tiempo de diversion y de experiencias positivas con la comida.
4. Con el compromiso hacia el medioambiente. Para que los niños que son nuestro futuro, vivan en un mundo cuidado.

HAURRAK DIRA JANGELAKO ESPERIENTZIAREN PROTAGONISTAK:

LOS NIÑOS SON LOS PROTAGONISTAS de la EXPERIENCIA del COMEDOR



Q to the Management Quality 2007

Clevers colegio ikastetxea

ausolan
auzo lagun

ESPERIENTZIA OSASUNGARRIAK ELIKATZEN DITUGU

ALIMENTAMOS EXPERIENCIAS SALUDABLES

urria octubre

ausolan

astelehena lunes	asteartea martes	asteazkena miércoles	osteguna jueves	ostirala viernes
01 Kal. 779 H.K. 84 Lip. 35 P. 37	**02** Kal. 1046 H.K. 118 Lip. 55 P. 27	**03** Kal. 820 H.K. 86 Lip. 37 P. 41	**04** Kal. 916 H.K. 100 Lip. 35 P. 55	**05** Kal. 794 H.K. 97 Lip. 30 P. 40
• AZALOREA PATATEKIN • TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA • URAZA • FRUTA	• ARROZA TOMATEAREKIN • ARRAUTZA FRIJITUAK HIRUGIHARRAREKIN • JOGURTA	• DILISTAK • LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA • MAIONESA • JOGURTA	• MARMITAKOA • OILASKO PAPARRA OGI ARRAILETAN PASATUTA • TXANPIÑOI SALTSAN • ETXEKO NATILLAK	• TXITXIRIOAK • INDIOILAR SALTXITXAK • KETCHUPA • FRUTA
• COLIFLOR CON PATATAS • FILETE DE TERNERA EMPANADO • LECHUGA • FRUTA	• ARROZ CON TOMATE • HUEVOS FRITOS CON BACON • YOGUR	• LENTEJAS • FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • MAHONESA • YOGUR	• MARMITAKO • PECHUGA DE POLLO EMPANADA EN SALSA DE CHAMPIÑON • NATILLA CASERA	• GARBANZOS • SALCHICHAS DE PAVO • KETCHUP • FRUTA
08 Kal. 1034 H.K. 115 Lip. 48 P. 41	**09** Kal. 763 H.K. 91 Lip. 21 P. 58	**10** Kal. 709 H.K. 85 Lip. 26 P. 39	**11** Kal. 810 H.K. 91 Lip. 35 P. 38	**12**
• ESPAGETIAK TOMATE ETA GAZTAREKIN • HANBURGESAK SALTSAN BARAZKITXOEKIN • JOGURTA	• BABARRUN ZURIAK • TXAHAL ZANGARRA TOMATEAREKIN • JOGURTA	• HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN • SOLOMO ONTZUTUA PLANTXAN • PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK) • FRUTA	• DILISTAK • LEGATZ FRESKOA ERROMAKO ERARA • MAIONESA • FRUTA	JAIA
• ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO • HAMBURGUESAS EN SALSA CON VERDURITAS • YOGUR	• ALUBIAS BLANCAS • ZANCARRON DE TERNERA CON TOMATE • YOGUR	• SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS • LOMO ADOBADO PLANCHA • PATATAS CHIPS • FRUTA	• LENTEJAS • MERLUZA FRESCA A LA ROMANA • MAHONESA • FRUTA	FESTIVO
15 Kal. 830 H.K. 91 Lip. 37 P. 36	**16** Kal. 946 H.K. 140 Lip. 33 P. 30	**17** Kal. 938 H.K. 108 Lip. 27 P. 72	**18** Kal. 870 H.K. 116 Lip. 39 P. 18	**19** Kal. 670 H.K. 87 Lip. 21 P. 38
• BARAZKI MENESTRA • TXERRI ESKALOPEA MILANEKO ERARA • PATATA FRIJITUAK • FRUTA	• ARROZA TOMATEAREKIN • PATATA TORTILA • URAZA • JOGURTA	• TXITXIRIOAK • BAKAILAOA TOMATEAREKIN • FRUTA	• KALABAZIN PUREA • ATUN ENPANADILLAK • TOMATE FRESKOA • FRUTA	• PATATAK ERRIOXAKO ERARA • OILASKO IZTER ERREA • BARRENGORRIAK • AKTIMELA
• MENESTRA DE VERDURAS • ESCALOPE DE CERDO A LA MILANESA • PATATAS FRITAS • FRUTA	• ARROZ CON TOMATE • TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA • YOGUR	• GARBANZOS • BACALAO CON TOMATE • FRUTA	• PURE DE CALABACIN • EMPANADILLAS DE ATUN • TOMATE FRESCO • FRUTA	• PATATAS A LA RIOJANA • MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES • ACTIMEL
22 Kal. 682 H.K. 71 Lip. 31 P. 32	**23** Kal. 901 H.K. 116 Lip. 38 P. 31	**24** Kal. 842 H.K. 93 Lip. 37 P. 40	**25** Kal. 764 H.K. 83 Lip. 31 P. 42	**26** Kal. 983 H.K. 130 Lip. 43 P. 28
• ARRAIN ZOPA • ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN • PIPER GORRIAK • JOGURTA	• BARAZKI PAELLA • URDAIAZPIKO TORTILA • URAZA • FRUTA	• BABARRUN NABARRAK • LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA • MAIONESA • BANILLA FLANA	• ZERBA PUREA • SOLOMO RAGOUTA • BARRENGORRIAK • FRUTA	• MAKARROIAK BARRENGORRI ETA KALABAZINAREKIN SALTEATUAK • GRANADEROA OGI ARRAILETAN PASATUTA • LAU URTAROKO ENTSALADA • JOGURTA
• SOPA DE PESCADO • FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA • PIMIENTOS ROJOS • YOGUR	• PAELLA VEGETAL • TORTILLA DE JAMON CURADO • LECHUGA • FRUTA	• ALUBIAS PINTAS • FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • MAHONESA • FLAN DE VAINILLA	• PURE DE ACELGAS • RAGOUT DE LOMO • CHAMPIÑONES • FRUTA	• MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑON Y CALABACIN • GRANADERO EMPANADO • ENSALADA CUATRO ESTACIONES • YOGUR
29 Kal. 811 H.K. 105 Lip. 34 P. 28	**30** Kal. 801 H.K. 89 Lip. 35 P. 37	**31** Kal. 803 H.K. 107 Lip. 23 P. 46		
• BROKOLIA PATATA ETA AZENARIOEKIN • KROKETAK • URDAIAZPIKO EGOSIA • FRUTA	• HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN • ALBONDIGAK SALTSAN • PATATA FRIJITUAK • FRUTA	• ESPIRALAK TOMATEAREKIN • TXAHAL GISATUA • BARAZKITXOAK • GAZTA IRASAGARRAREKIN		
• BROCOLI CON PATATAS Y ZANAHORIA • CROQUETAS • JAMON YORK • FRUTA	• SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS • ALBONDIGAS EN SALSA • PATATAS FRITAS • FRUTA	• ESPIRALES CON TOMATE • GUISADO DE TERNERA • VERDURITAS • QUESO CON MEMBRILLO		

IS

***Ohar argigarria:** Nutrizio-baloraziorren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferentziatzat 12 urte bitarteko haurrak hartuta. Eskolako menuak energia-behar guztien % 30-35 inguru eman behar die haurrei.12 urte bitarteko haurrek Egunean behar duten Energia Kopurua, berriz, 2.500 kcal ingurukoa da. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexuaren, jarduera fisikoaren eta beste faktore batzuen arabera.

azaroa noviembre

ausolan

astelehena lunes	asteartea martes	asteazkena miércoles	osteguna jueves	ostirala viernes
			01 JAIA FESTIVO	**02** Kal. 697 H.K. 88 Lip. 23 P. 39
				• PATATAK ERRIOXAKO ERARA • OILASKO IZTER ERREA • URAZA • JOGURTA
				• PATATAS A LA RIOJANA • MUSLO DE POLLO ASADO • LECHUGA • YOGUR
05 Kal. 756 H.K. 90 Lip. 31 P. 33	**06** Kal. 804 H.K. 98 Lip. 26 P. 50	**07** Kal. 1048 H.K. 158 Lip. 40 P. 23	**08** Kal. 858 H.K. 89 Lip. 44 P. 31	**09** Kal. 810 H.K. 91 Lip. 35 P. 38
• BARAZKI PUREA • ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN BARAZKITXOEKIN • JOGURTA	• BABARRUN NABARRAK • OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA • BARRENGORRIAK • FRUTA	• HIRU GUTIZIAKO ARROZA • KROKETAK • URAZA • FRUTA	• BARAZKI MENESTRA • PATATA TORTILA • TOMATE FRESKOA • KAKAOA ENSEAREKIN	• DILISTAK • LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA • MAIONESA • FRUTA
• PURE DE VERDURAS • FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA CON VERDURITAS • YOGUR	• ALUBIAS PINTAS • FILETE DE POLLO EMPANADO • CHAMPIÑONES • FRUTA	• ARROZ TRES DELICIAS • CROQUETAS • LECHUGA • FRUTA	• MENESTRA DE VERDURAS • TORTILLA DE PATATAS • TOMATE FRESCO • CACAO CON LECHE	• LENTEJAS • FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • MAHONESA • FRUTA
12 Kal. 816 H.K. 108 Lip. 36 P. 19	**13** Kal. 884 H.K. 99 Lip. 38 P. 42	**14** Kal. 772 H.K. 104 Lip. 20 P. 50	**15** Kal. 813 H.K. 84 Lip. 37 P. 40	**16** Kal. 786 H.K. 134 Lip. 23 P. 19
• LEKAK PATATEKIN • SAN JAKOBOA • URAZA • FRUTA	• MAKARROIAK TXORIZOAREKIN • SOLOMO ONTZUTUA PLANTXAN • PIPER GORRIAK • IZOZKIA ONTZIAN	• TXITXIRIOAK • BAKAILAO AJOARRIEROA • FRUTA	• HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN • ALBONDIGAK SALTSAN PATATEKIN • JOGURTA	• ZERBA PUREA • OILASKO PAELLA • FRUTA
• JUDIAS VERDES CON PATATAS • SAN JACOBO • LECHUGA • FRUTA	• MACARRONES CHORIZO • LOMO ADOBADO PLANCHA • PIMIENTOS ROJOS • VASITO DE HELADO	• GARBANZOS • BACALAO AL AJOARRIERO • FRUTA	• SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS • ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS • YOGUR	• PURE DE ACELGAS • PAELLA DE POLLO • FRUTA
19 Kal. 985 H.K. 129 Lip. 40 P. 34	**20** Kal. 899 H.K. 105 Lip. 43 P. 31	**21** Kal. 816 H.K. 88 Lip. 38 P. 35	**22** Kal. 727 H.K. 95 Lip. 18 P. 51	**23** Kal. 735 H.K. 78 Lip. 37 P. 27
• DILISTAK GAZTELAKO ERARA • ATUN ENPANADILLAK • PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK) • JOGURTA	• ARROZA TOMATEAREKIN • LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA • MAIONESA • GAZTATXOA	• BARAZKI PUREA • TXERRI ESKALOPEA MILANEKO ERARA • URAZA • FRUTA	• BABARRUN NABARRAK • INDIOILAR GISATUA • BARRENGORRIAK • FRUTA	• ARRAIN ZOPA • PATATA TORTILA • LAU URTAROKO ENTSALADA • JOGURTA
• LENTEJAS A LA CASTELLANA • EMPANADILLAS DE ATUN • PATATAS CHIPS • YOGUR	• ARROZ CON TOMATE • FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • MAHONESA • QUESITO	• PURE DE VERDURAS • ESCALOPE DE CERDO A LA MILANESA • LECHUGA • FRUTA	• ALUBIAS PINTAS • GUISADO DE PAVO • CHAMPIÑONES • FRUTA	• SOPA DE PESCADO • TORTILLA DE PATATAS • ENSALADA CUATRO ESTACIONES • YOGUR
26 Kal. 805 H.K. 107 Lip. 29 P. 35	**27** Kal. 1019 H.K. 126 Lip. 39 P. 49	**28** Kal. 706 H.K. 78 Lip. 28 P. 40	**29** Kal. 701 H.K. 87 Lip. 23 P. 42	**30** Kal. 876 H.K. 125 Lip. 32 P. 30
• PATATAK ERRIOXAKO ERARA • FRANKFURT SALTXITXA • KETCHUPA • FRUTA	• MAKARROIAK TOMATE ETA GAZTAREKIN • TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA • PATATA FRIJITUAK • JOGURTA	• PORRUSALDA • SOLOMO RAGOUTA • PIPER GORRIAK • FRUTA	• TXITXIRIOAK • OILASKO IZTER ERREA • BARRENGORRIAK • JOGURTA	• ARROZA TOMATEAREKIN • LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA • URAZA • FRUTA
• PATATAS A LA RIOJANA • SALCHICHAS FRANKFURT • KETCHUP • FRUTA	• MACARRONES CON TOMATE Y QUESO • FILETE DE TERNERA EMPANADO • PATATAS FRITAS • YOGUR	• PORRUSALDA • RAGOUT DE LOMO • PIMIENTOS ROJOS • FRUTA	• GARBANZOS • MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES • YOGUR	• ARROZ CON TOMATE • FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • LECHUGA • FRUTA

abendua diciembre

ausolan

astelehena lunes	asteartea martes	asteazkena miércoles	osteguna jueves	ostirala viernes
03 Kal. 1034 H.K. 115 Lip. 48 P. 41	**04** Kal. 921 H.K. 103 Lip. 26 P. 75	**05** Kal. 718 H.K. 72 Lip. 34 P. 34	**06** JAIA FESTIVO	**07** Kal. 827 H.K. 103 Lip. 38 P. 22
• ESPAGETIAK TOMATE ETA GAZTAREKIN • HANBURGESAK SALTSAN BARAZKITXOEKIN • JOGURTA	• BABARRUN ZURIAK • BAKAILAOA TOMATEAREKIN • JOGURTA	• ARRAIN ZOPA • SOLOMO ONTZUTUA PLANTXAN • PATATA FRIJITUAK (CHIPS ERAKOAK) • FRUTA		• LEKAK PATATEKIN • SAN JAKOBOA • URAZA • JOGURTA
• ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO • HAMBURGUESAS EN SALSA CON VERDURITAS • YOGUR	• ALUBIAS BLANCAS • BACALAO CON TOMATE • YOGUR	• SOPA DE PESCADO • LOMO ADOBADO PLANCHA • PATATAS CHIPS • FRUTA		• JUDIAS VERDES CON PATATAS • SAN JACOBO • LECHUGA • YOGUR
10 Kal. 830 H.K. 91 Lip. 37 P. 36	**11** Kal. 1015 H.K. 133 Lip. 40 P. 40	**12** Kal. 824 H.K. 108 Lip. 27 P. 40	**13** Kal. 881 H.K. 106 Lip. 44 P. 21	**14** Kal. 670 H.K. 87 Lip. 21 P. 38
• BARAZKI MENESTRA • TXERRI ESKALOPEA MILANEKO ERARA • PATATA FRIJITUAK • FRUTA	• ARROZA TOMATEAREKIN • URDAIZAPIKO ETA GAZTA TORTILA • URAZA • JOGURTA	• TXITXIRIOAK • ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSAN • BARAZKITXOAK • FRUTA	• KALABAZIN PUREA • GRANADEROA OGI ARRAILETAN PASATUTA • MAIONESA • FRUTA	• PATATAK ERRIOXAKO ERARA • OILASKO IZTER ERREA • BARRENGORRIAK • AKTIMELA
• MENESTRA DE VERDURAS • ESCALOPE DE CERDO A LA MILANESA • PATATAS FRITAS • FRUTA	• ARROZ CON TOMATE • TORTILLA DE JAMON Y QUESO • LECHUGA • YOGUR	• GARBANZOS • FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSA • VERDURITAS • FRUTA	• PURE DE CALABACIN • GRANADERO EMPANADO • MAHONESA • FRUTA	• PATATAS A LA RIOJANA • MUSLO DE POLLO ASADO • CHAMPIÑONES • ACTIMEL
17 Kal. 648 H.K. 71 Lip. 23 P. 42	**18** Kal. 933 H.K. 137 Lip. 34 P. 27	**19** Kal. 745 H.K. 95 Lip. 26 P. 38	**20** Kal. 1052 H.K. 135 Lip. 39 P. 48	**21** Kal. 782 H.K. 103 Lip. 32 P. 25
• KALABAZA PUREA • TXAHAL GISATUA • PIPER GORRIAK • JOGURTA	• BARAZKI PAELLA • PATATA TORTILA • URAZA • FRUTA	• BABARRUN NABARRAK • LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA • LIMOIA • FRUTA	• MAKARROIAK TOMATE ETA GAZTAREKIN • OILASKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA • PATATA FRIJITUAK • TXOKOLATEZKO PASTELTXOA	• HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN • ATUN ENPANADILLAK • TOMATE FRESKOA • JOGURTA
• PURE DE CALABAZA • GUISADO DE TERNERA • PIMIENTOS ROJOS • YOGUR	• PAELLA VEGETAL • TORTILLA DE PATATAS • LECHUGA • FRUTA	• ALUBIAS PINTAS • FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA • LIMON • FRUTA	• MACARRONES CON TOMATE Y QUESO • FILETE DE POLLO EMPANADO • PATATAS FRITAS • PASTELITO DE CHOCOLATE	• SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS • EMPANADILLAS DE ATUN • TOMATE FRESCO • YOGUR
24 JAIA FESTIVO	**25** JAIA FESTIVO	**26** Kal. 885 H.K. 102 Lip. 36 P. 43	**27** Kal. 712 H.K. 101 Lip. 20 P. 38	**28** Kal. 697 H.K. 88 Lip. 23 P. 39
		• ESPIRALAK TOMATEAREKIN • TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA BARAZKITXOEKIN • GAZTATXOA	• BABARRUN ZURIAK • LEGATZ XERRA LABEAN PANADERA PATATEKIN • FRUTA	• PATATAK ERRIOXAKO ERARA • OILASKO IZTER ERREA • URAZA • JOGURTA
		• ESPIRALES CON TOMATE • FILETE DE TERNERA EMPANADO • VERDURITAS • QUESITO	• ALUBIAS BLANCAS • FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON PATATA PANADERA • FRUTA	• PATATAS A LA RIOJANA • MUSLO DE POLLO ASADO • LECHUGA • YOGUR
31 JAIA FESTIVO				

***Nota aclaratoria:** Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La Cantidad Diaria Orientativa de Energía para un grupo de edad de 12 años se estima en torno a 2500 kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.