

COMPLEMENTAR EL MENÚ ESCOLAR



COMPLEMENTING THE SCHOOL MENU

RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

AUSOLAN opta por un menú equilibrado y variado que cubre el 35% de las calorías necesarias a lo largo del día. Esta comida ha de ser complementada en el seno familiar, ya que la educación alimentaria, así como en otras tareas educativas, es preciso el esfuerzo del medio familiar. En este trimestre nos vamos a centrar en las cenas y para ello, nuestra empresa presenta las siguientes recomendaciones para las cenas con el objetivo de complementar nutricionalmente el menú escolar.

1. La cena se elegirá en función de los alimentos ya tomados en las otras comidas del día.
2. La composición del menú de la cena debe ser similar a la del menú del mediodía.
3. No debe ser muy copiosa. Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopa o ensaladas y como complemento, carnes, huevos y pescados. Como postre: fruta y lácteos. Se acompañará la cena con pan y agua.
4. Se recomienda abstenerse de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados 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 al vapor.
5. 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, una cena completa pero ligera, favorece el descanso reparador y contribuye a la ingesta adecuada de energía.

Comida AUSOLAN	Cena
<i>1º platos</i>	
Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata, puré de verdura, ensalada
Verdura	Sopa, ensalada de pasta, de arroz o de patata
<i>2º platos</i>	
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Carne o pescado
<i>guarnición</i>	
Verdura	Verdura fresca, verdura cocida o patata
Patata	Verdura fresca o verdura cocida
<i>postres</i>	
Yogur o derivados	Fruta
Fruta	Yogur o derivados

DINNER RECOMMENDATIONS

AUSOLAN recommends a balanced, varied dinner menu covering 35% of the day's required calorie intake. This meal should be eaten with the family, because food education, just like education in other areas, requires effort in the family environment. This quarter we will concentrate on dinners. Our company therefore makes the following recommendations with a view to completing the nutritional requirements of the school menu:

1. What you serve for dinner should be decided depending on the other meals of the day.
2. Composition of the dinner menu must be similar to that of the lunch menu.
3. The portions should not be too big. Recommended dinner dishes are purées, soups and salads accompanied by meat, egg or fish. For dessert: fruit and milk puddings. Dinner should be served with bread and water.
4. We recommend that you avoid high-calorie culinary preparations (fried convenience foods, greasy stews, etc.) and that you choose cooking methods that don't add a great deal of fat to the meal, such as grilling, baking, boiling or steaming.
5. It is preferable not to eat too late so that children will sleep well. A well-rounded but light meal favours restful sleep and contributes to the appropriate energy intake.

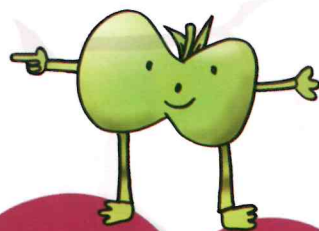
Lunch AUSOLAN	Dinner
<i>Starters</i>	
Pasta, rice, pulses	Vegetables with potato, vegetable purée, salad
Vegetables	Soup, pasta, rice or potato salad
<i>Mains</i>	
Meat	Fish or egg
Fish	Meat or egg
Egg	Meat or fish
<i>Accompaniment</i>	
Vegetables	Fresh or boiled vegetables, potatoes
Potato	Fresh or boiled vegetables
<i>Dessert</i>	
Yoghurt or similar	Fruit
Fruit	Yoghurt or similar

FIN DE SEMANA

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

ALIMENTOS	RECOMENDACIONES
Arroz, cereales, pasta y patatas	2-3 raciones / día
Pan	2-4 raciones / día
Fruta	≥ 2-3 raciones / día ≥ 5
Verduras y hortalizas	> 2-3 raciones / día raciones/día
Lácteos	2-4 raciones / día
Legumbres	2-3 raciones / semana
Pescado	≥ 4 raciones / semana
Carnes	3-4 raciones / semana
Huevos	3 raciones / semana

Fuente: Fundación Española de la Nutrición (FEN)



En Ausolan Alimentamos un futuro sostenible

At Ausolan we nurture a sustainable future

www.ausolan.com

WEEKEND

AUSOLAN provides the following intake recommendations to help families adapt the weekend menu and complement the essential food intake required to ensure development and growth in young children.

FOOD	RECOMMENDATIONS
Rice, cereal, pasta and potatoes	2-3 portions / day
Bread	2-4 portions / day
Fruit	≥ 2-3 portions / day ≥ 5
Vegetables	> 2-3 portions / day portions/day
Milk products	2-4 portions / day
Pulses	2-3 portions / week
Fish	≥ 4 portions / week
Meat	3-4 portions / week
Eggs	3 portions / week

Source: Spanish Nutrition Foundation (FEN)