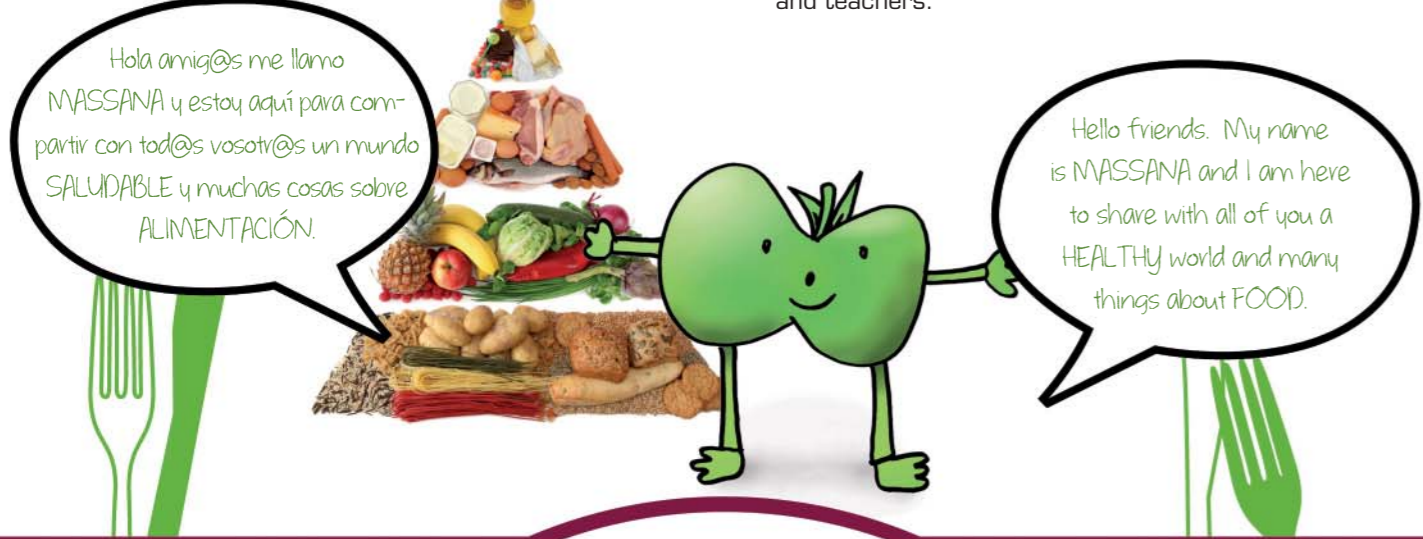


Soy **MASSANA** I am



Con vuestra ayuda, estoy dispuesta a descubrir todo un **mundo saludable**, un mundo de diversión y de conocimiento y muchas cosas sobre la alimentación y sobre **comportamientos saludables**. **Creceremos juntos** aprendiendo y compartiremos momentos entrañables en compañía de nuestros compañeros, monitores y profesores.

With your help, I am prepared to discover a **healthy world**, a world of fun and knowledge and many things about food and **healthy behaviour**. **We will grow together** learning and sharing cherished moments in the company of our companions, monitors and teachers.



En AUSOLAN-JANGARRIA 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.



In AUSOLAN-JANGARRIA we are aware of the importance of a healthy balanced diet as well as the difficulty for families to sometimes adapt and complement correctly the menus we offer.

Para ello, os ofrecemos las siguientes recomendaciones:

- Un desayuno que consista en: 1 ración de fruta, 1 lácteo y 1 ración de cereales o pan.
- Una cena ligera que complemente la comida.

For this reason, we provide the following recommendations:

- A breakfast that consists of: 1 portion of fruit, 1 dairy product and 1 portion of cereals or bread.
- A light supper which complements lunch.

Comida (AUSOLAN) Cena

1º platos	Pasta, arroz, legumbre	Verdura con patata o puré de verdura o ensalada
	Verduras	Sopa o ensalada de pasta o arroz o patata
2º platos	Carne	Pescado o huevo
	Pescado	Carne o huevo
	Huevo	Carne o pescado
Garnición	Verdura	Verdura o patata
	Patata	Verdura
Postres	Yogur o derivados	Fruta
	Fruta	Yogur o derivados

Dinner (AUSOLAN) Supper

1st. course	Pasta, rice, legumes	Vegetables with potato or pureed vegetables or salad
	Vegetables	Soup or salad of pasta, rice or potato
2Nd course	Meat	Fish or egg
	Fish	Meat or egg
	Egg	Meat or fish
Garnish	Vegetables	Vegetables or potato
	Potato	Vegetables
Dessert	Yoghurt or derivative	Fruit
	Fruit	Yoghurt or derivative

- Reducir la ingesta de azúcares refinados.
 - Evitar la ingesta entre horas.
 - Estimular la actividad física.
- Beber agua y no bebidas azucaradas.

- Reduce the intake of refined sugar.
 - Avoid eating between meals.
 - Stimulate physical exercise.
- Drink water and do not drink sweetened beverages.

Un canal de comunicación abierto

Desde la nueva web, más intuitiva y funcional, se accede a nuestras cinco líneas de negocio: escolar, empresarial, residencias de la tercera edad, hospitalario y comunidades religiosas; así como a las siete empresas que conforman nuestro grupo. Un canal de comunicación abierto que permitirá a nuestros comensales y usuarios consultar todos los menús escolares.



An open channel of communication

From our new, more intuitive and functional website, you can access our five business lines: school, enterprises, old people's homes, hospitals and religious communities; as well as the seven companies that make up our group. An open channel of communication which will allow our diners and users to consult all the school menus.

Delegaciones de AUSOLAN - JANGARRIA

NAVARRA

Pol. Ind. Comarca II - Calle A, 43
31191 Galar
Tel.: 948 38 20 20
Fax: 948 13 18 92
jangarria@ausolan.com

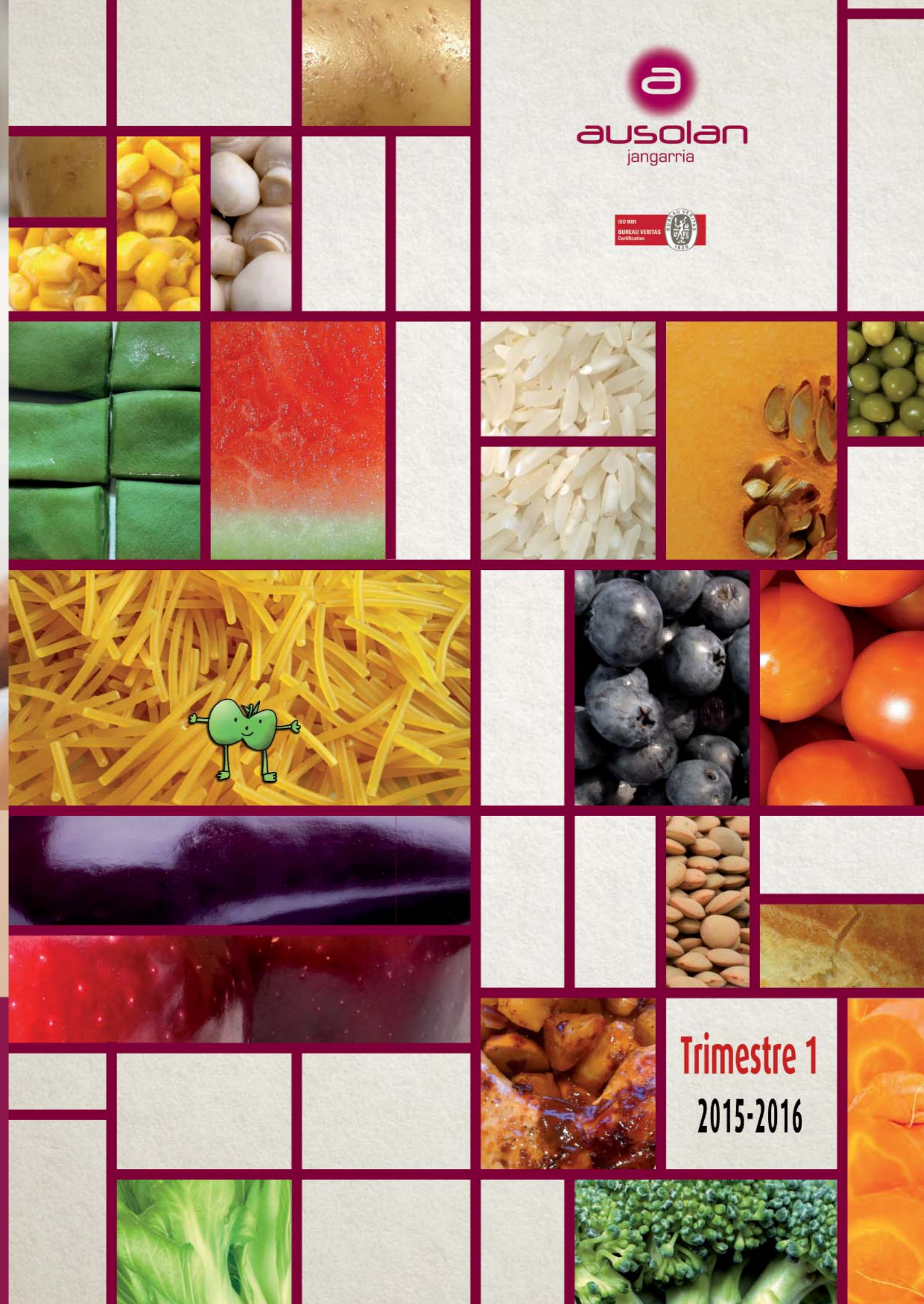
ZARAGOZA

Avda Pablo Gargallo, 100
Planta 2º - Oficina 2
50003 Zaragoza
Tel.: 976 43 16 36
Fax: 976 43 68 19
aragon@ausolan.com

LA RIOJA

Santa María de la Estrella
26340 San Asensio
Tel./Fax: 941 45 76 50
larioja@ausolan.com

www.ausolan.com



Trimestre 1
2015-2016