

Soy **MASSANA** I am

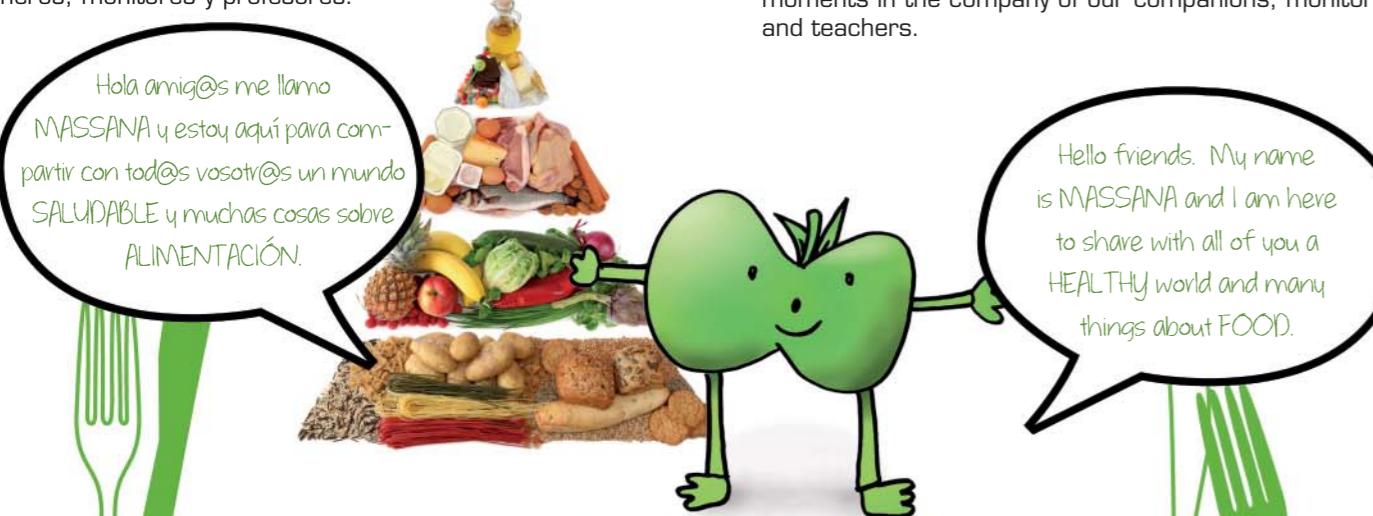


Con vuestra ayuda, estoy dispuesta a descubrir todo un **mundo saludable**, un mundo de diversión y de conocimiento y muchas cosas sobre la alimentación y sobre **comportamientos saludables**. **Creceremos juntos** aprendiendo y compartiremos momentos entrañables en compañía de nuestros compañeros, monitores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

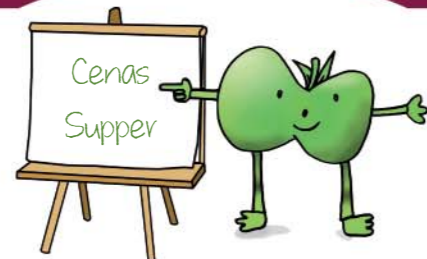
With your help, I am prepared to discover a **healthy world**, a world of fun and knowledge and many things about food and **healthy behaviour**. **We will grow together** learning and sharing cherished moments in the company of our companions, monitors and teachers.

Hola amigos me llamo MASSANA y estoy aquí para compartir con todos vosotros un mundo SALUDABLE y muchas cosas sobre ALIMENTACIÓN.

Hello friends. My name is MASSANA and I am here to share with all of you a HEALTHY world and many things about FOOD.



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

Dinner (AUSOLAN)	Supper
<b>1St course</b>	
Pasta, rice, legumes	Vegetables with potato or pureed vegetables or salad
Vegetables	Soup or salad of pasta, rice or potato
<b>2Nd course</b>	
Meat	Fish or egg
Fish	Meat or egg
Egg	Meat or fish
<b>Garnish</b>	
Vegetables	Vegetables or potato
Potato	Vegetables
<b>Dessert</b>	
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](http://www.ausolan.com)



Trimestre 2 2015-2016

