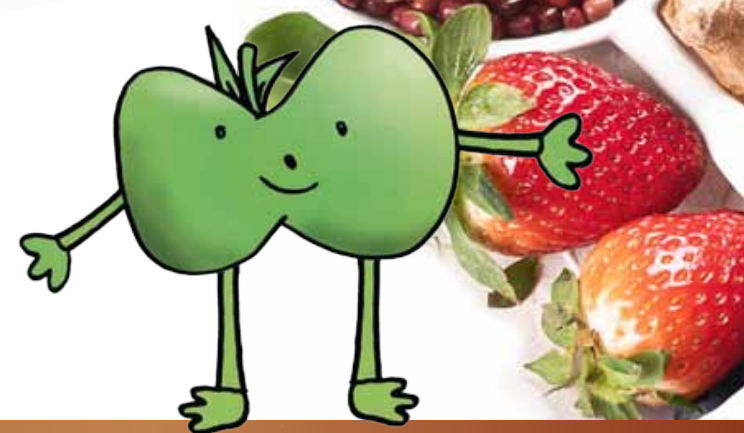




Menú

5 cinco
eses
by  ausolan





Menú **5** cinco
eses
by 
ausolan



Alimentamos experiencias saludables



Seguros



Sanos



Saludables



Sostenibles

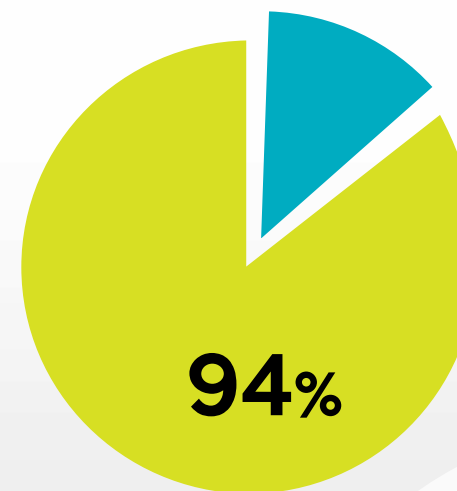


Sabrosos

Proveedores de nuestros menús

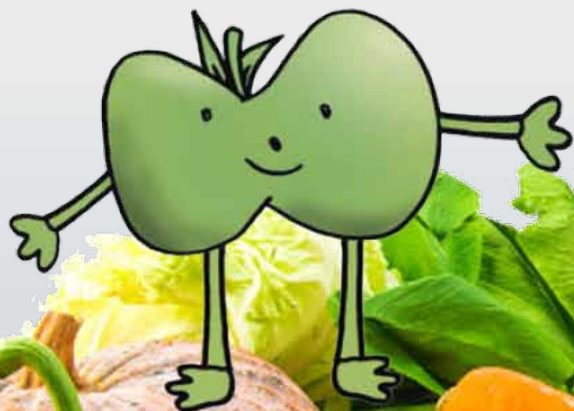
Un cuidado y exigente proceso de homologación de materias primas, productos y proveedores garantiza que sólo aquellos que superan los estándares de calidad fijados por Ausolan, se integrarán en los servicios que ofrecemos a nuestros clientes.

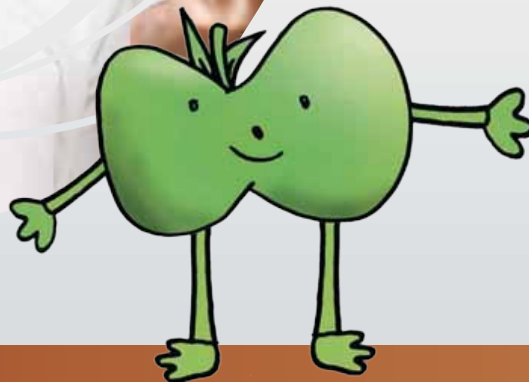
Casi el 94% de nuestros proveedores son locales o de cercanía, especialmente aquellos que suministran productos perecederos, lo que garantiza la máxima frescura de nuestros productos (Hermanos Valencia Gil S.L., AN Avícola Mérida S.L., Cárnicas Kiko S.A., Frutas Sheila S.A., Cofrhosa, IAN S.A.U., Kaiku KMO S.L.U., Cooperativa Hostelería de Navarra, Gumiel y Mendía S.L., Aceites Urzante S.L., etc.).



PROVEEDORES
LOCALES

Los servicios de restauración
que prestamos
son de la más alta calidad.





Nuestros valores

Ausolan, como cooperativa fiel a sus valores, tiene como principio incentivar la economía local. Por ello opta principalmente por la homologación de proveedores locales y con capacidad de respuesta inmediata.

A su vez, los proveedores locales se abastecen de productores muy próximos a sus instalaciones, que suministran productos como carne, leche, fruta y verdura principalmente. De esta manera, además de garantizar que el producto sea cultivado, criado y envasado lo más cerca posible a su lugar de consumo, generamos riqueza en la comunidad ayudando a mantener el empleo y el consumo en nuestro entorno más cercano.

**Generamos riqueza en
nuestra comunidad.**

El comedor como espacio educativo integral


El comedor escolar es un espacio educativo integral y un entorno clave para adquirir hábitos alimentarios saludables, donde las diferencias se gestionan desde la inclusión.

Es muy importante introducir desde la infancia estilos de vida saludables, tanto alimentarios como de actividad física.

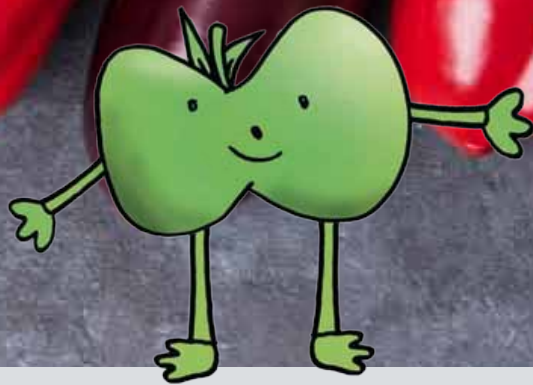
Nuestros menús, diseñados por un equipo multidisciplinar que incluye Dietistas-Nutricionistas, garantizan el aporte nutricional necesario en cada una de las etapas, considerando el perfil alimentario de cada comensal.

Diseñamos menús sanos, a la par que atractivos y divertidos, haciendo de la comida un momento que propicie la mejora de la convivencia.

Nuestra variada oferta gastronómica incluye multitud de recetas, adaptadas a nuestra propia cultura.



**Recetas
adaptadas a nuestra
cultura.**



Menú **5** **cinco**
eses
by **a**
ausolan



COMER CON CONCIENCIA

El Valor Diferencial de nuestros menús


- Seguimos el patrón de la Dieta Mediterránea.
- Utilizamos hortalizas y verduras de proximidad, teniendo cuenta además que sean de temporada.
- Potenciamos el consumo de cereales integrales.
- Acompañamos nuestros menús con pan mifibra todos los días de la semana.
- Fomentamos el consumo de legumbre tanto de primer como de segundo plato, como fuente importante de proteína de origen vegetal.
- Apostamos por la disminución de la proteína de origen animal incluyendo menús alternativos bajos o incluso exentos de proteína animal.
- Introducimos productos ecológicos al menos una vez al mes.



El Valor Diferencial de nuestros menús

- Trabajamos siempre con carne fresca de proveedores locales, fomentando la carne blanca en detrimento de la carne roja.
- El pescado está presente en nuestros menús entre una y dos veces por semana.
- Mínimo cuatro días a la semana ofrecemos como postre fruta fresca de temporada.
- Como postre lácteo, introducimos como máximo un día a la semana yogur de proximidad, ofreciendo la posibilidad de que sea natural sin azúcar añadido.
- La única bebida que acompaña a nuestros menús es el agua corriente del grifo.
- Tanto para aliñar como para cocinar utilizamos siempre aceite de oliva .
- Ajustamos la cantidad de sal yodada añadida a nuestras recetas a baremos saludables.
- Limitamos la utilización de alimentos ultraprocesados y/o precocinados.
- Cuidamos los aspectos gastronómicos incluyendo platos típicos de Navarra.
- Utilizamos elaboraciones caseras, sencillas y tradicionales, que potencian el sabor propio de los alimentos sin necesidad de añadir aditivos, potenciadores del sabor, caldos concentrados, etc.
- Fomentamos tecnologías culinarias sencillas como horno o vapor en detrimento de otras menos saludables como frituras, en cuyo caso se utiliza como máximo una vez por semana.

El Valor Diferencial de nuestros menús

- 
- Elaboramos diferentes recetas de cremas, purés y salsas de verduras, trituradas con una máquina tamizadora que permite mantener en el plato toda la fibra proveniente de la verdura, incluso de las más fibrosas (puerro, borraja, cardo, etc).
 - Realizamos la planificación mensual de los menús para incrementar la variedad de platos y evitar repetir las mismas recetas en períodos inferiores a dos semanas, incluyendo además nuevas recetas todos los meses.
 - Contamos con un equipo de I+D integrado por representantes de las diferentes áreas troncales de nuestra organización, cuyo objetivo es el diseño y desarrollo de nuevos platos y/o procesos, así como la mejora de los ya existentes, y el estudio de nuevas materias primas, nuevas tecnologías y la incorporación de maquinaria puntera.

- Todos nuestros menús cumplen con los criterios establecidos en la legislación vigente en materia de tamaño de raciones y frecuencias de consumo de los diferentes grupos de alimentos:

- Decreto Foral 3/2019, de 16 de enero, por el que se establecen medidas de fomento de estilos saludables de alimentación y del ejercicio físico en las escuelas infantiles y en los centros escolares no universitarios de la Comunidad Foral de Navarra.
- Documento de Consenso sobre la Alimentación en los Centros Educativos aprobado por el Consejo Interterritorial del Sistema Nacional de Salud el 21 de julio de 2010, en el marco de la estrategia NAOS, Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad.
- Guía de Alimentación para la Planificación de Menús Escolares publicada por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (Gobierno de Navarra 2020).



Menú **5** cinco
eses
by 
ausolan

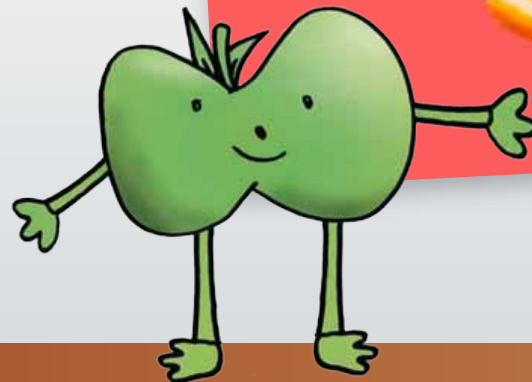
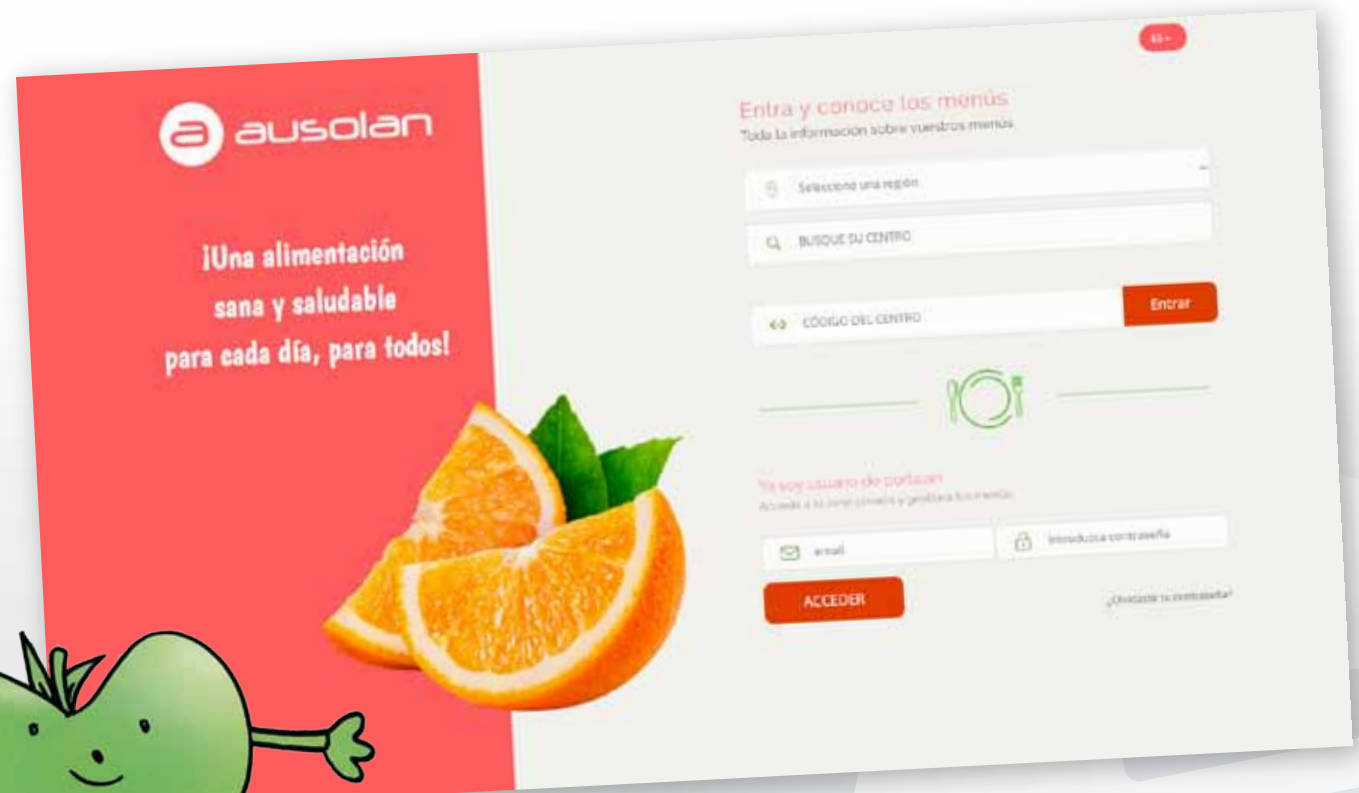


 **proyecto
educativo**

Todo esto siempre integrado dentro de nuestro Proyecto Educativo a través de diversas actividades que se llevan a cabo en los centros implicando a los comensales por grupos de edad.

PORTALAN: el portal para consultar nuestros menús

Ponemos a disposición de las familias un portal donde pueden consultar los menús mensuales servidos en el comedor escolar.



Recomendaciones nutricionales

Además, para facilitar una dieta equilibrada en su conjunto, se orienta a las familias sobre la complementación del resto de comidas del día.



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/madres e hijos/hijas en el propio ámbito familiar durante la cena.

Equilibra tu plato

50% VITAMINAS
Verduras
Ensaladas
Fruta fresca de temporada

25% PROTEÍNAS
Legumbres
Pescado
Carne
Huevos

25% HIDRATOS DE CARBONO
Patatas
Pasta
Arroz

Alimentos que debemos consumir a diario

- CEREALES: 4-6 rac.
- LÁCTEOS: 2-4 rac.
- FRUTA: 3 rac.
- VERDURAS: 2 rac.
- ACEITE: 3 rac.
- AGUA: 2-4 vasos

Alimentos que debemos consumir a la semana

- FRUTOS SECOS: 4-6 rac.
- LEGUMBRES: 4-6 rac.
- HUEVOS: 3-4 rac.
- PESCADO: 3-4 rac.
- CARNE: 3-4 rac.

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

ausolan.com

