

# MENÚ DE CENA



# DINNER MENU

Completa con un adecuado menú de cena

ausolan

Complete with an adequate dinner menu

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.

AUSOLAN chooses a balanced and varied menu that covers 35% of the calories needed throughout the day. Habits and behaviours should be worked on at a very early age, therefore the importance of parents and children working together in their own family environment during dinner.

agua  
water



vegetales,  
crudos o cocinados  
vegetables, raw or  
cooked



proteínas (carne,  
pescado, huevos o  
legumbres)  
protein (meat,  
fish, eggs  
or legumes)



aceite de oliva  
olive oil



frutas o lácteos  
fruits or dairy products



hidratos de carbono  
carbohydrates

SI HEMOS COMIDO

Cereales, legumbres  
Verduras  
Carne  
Pescado  
Huevo  
Fruta  
Lácteos

PODEMOS CENAR

Hortalizas crudas o legumbres cocidas  
Cereales  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne magra  
Lácteos o fruta  
Fruta

IF WE HAVE EATEN

Cereals, legumes  
Vegetables  
Meat  
Fish  
Egg  
Fruit  
Dairy

WE CAN HAVE DINNER

Raw vegetables or cooked legumes  
Cereals  
Fish or egg  
Meat or egg  
Fish or lean meat  
Dairy or fruit  
Fruit

## Equilibra TU PLATO

## Balances YOUR DISH

50%  
vitaminas  
vitamins

verduras vegetables  
ensaladas salads  
fruta fresca de temporada  
fresh seasonal fruit



30%

hidratos de  
carbono  
carbohydrates



patatas potatoes  
pasta pasta  
arroz rice

20%

proteínas  
proteins



legumbres legumes  
pescado fish  
carne meat  
huevos eggs

ALIMENTOS QUE DEBEMOS CONSUMIR A DIARIO  
Foods we should eat EVERY DAY

ALIMENTOS QUE DÉBEMOS CONSUMIR A LA SEMANA  
Foods we should eat EVERY WEEK



CEREALES  
CEREALS  
(4-6 ra.)



LÁCTEOS  
DAIRY  
(2-4 ra.)



FRUTA  
FRUIT  
(3 ra.)



VERDURAS  
VEGETABLES  
(2 ra.)



ACEITE  
OLIVE OIL  
(3 ra.)



AGUA  
WATER  
(2-4 vasos/  
glasses)



LEGUMBRES  
LEGUMES  
(4-6 ra.)



FRUTOS SECOS  
NUTS  
(4-6 ra.)



HUEVOS  
EGGS  
(3-4 ra.)



PESCADO  
FISH  
(3-4 ra.)



CARNE  
MEAT  
(3-4 ra.)