

Portalán

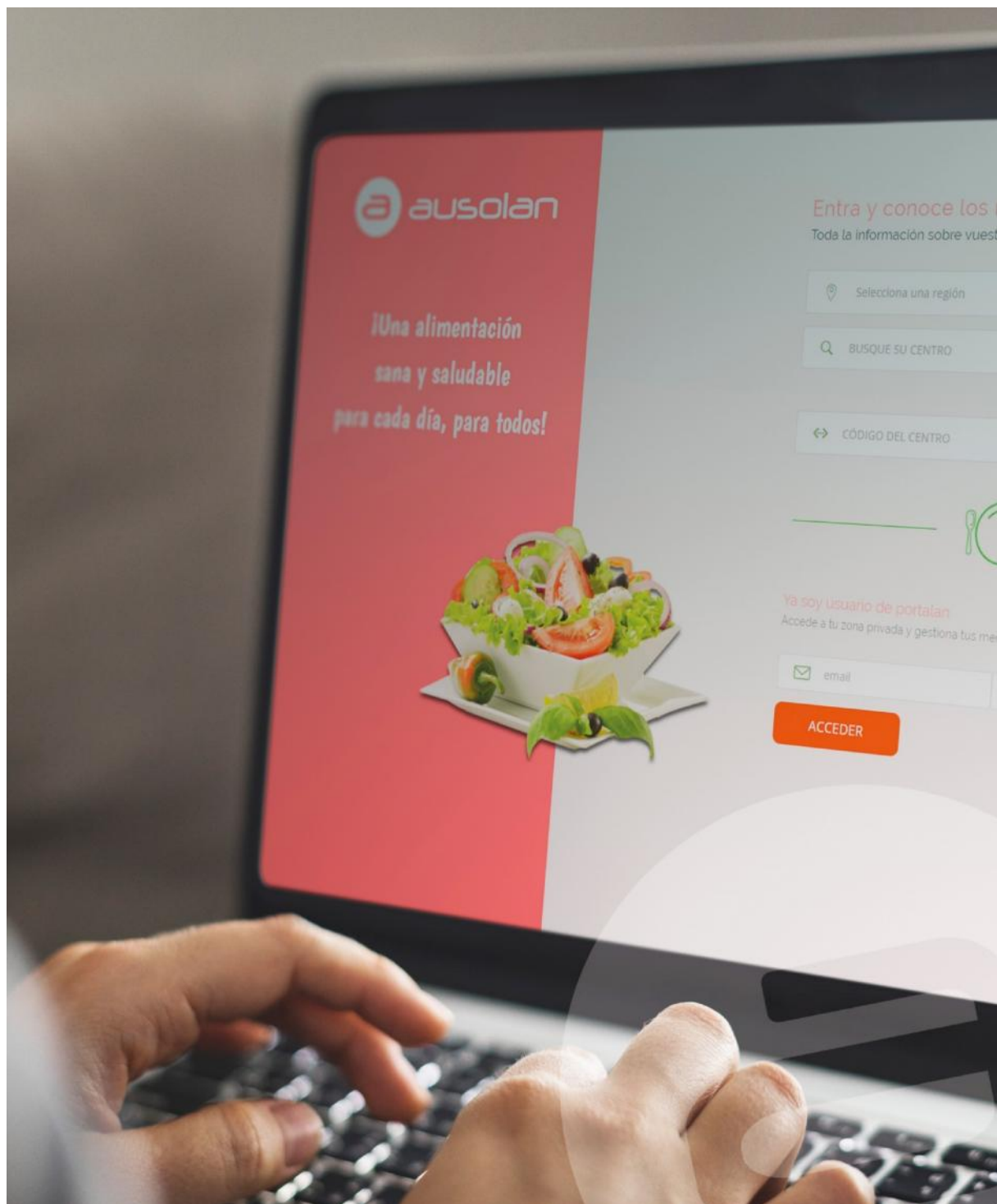
Portalán es una herramienta propia, desarrollada para facilitar a las familias el acceso a los menús mensuales de sus hijos.

Puedes acceder en cualquier momento, en cualquier lugar y desde cualquier dispositivo.

Acceso:

A través del link:
<http://menuak.ausolan.com>

Código del centro: 9298



COMO CONSULTAR MENÚS Y DIETAS EN PORTALAN



1. ENTRAR EN LA PLATAFORMA

Enlace de acceso: <https://menuak.ausolan.com/>

No hace falta poner región donde se encuentra el centro

No hace falta poner el nombre del Centro

Escribir la contraseña dada para cada centro. En este Centro es la **9298**

NOTAS:

- El nombre del centro y la contraseña (para aquellos centros que necesitan contraseña para entrar) se especifica en el correo electrónico donde iba este documento adjunto. También se indica la URL de acceso directo.
- Es importante que siempre se entre con Google Chrome y que la contraseña NO se guarde en las contraseñas de Google, ya que de lo contrario no dejará entrar.

Una vez seleccionado el menú a consultar, aparece en la parte de abajo el menú. Por defecto solo se ve la semana actual. Pinchando en “MES” se puede ver el mes completo.

Pulsando en “SIGUIENTE” / “ANTERIOR” se cambia de mes.

Para descargar la plantilla (formato PDF) del menú que se ve en pantalla, hay que pinchar “INPRIMIR”.

NOMBRE DEL CENTRO

Enlaces al menú ▾

Opciones de búsqueda ▾

MENÚ BASAL

Imprimir Anterior Siguiente

Octubre 2020 Mes Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			ESPIRALES FRESCOS CON HUEVO DURO ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA FRESCA PAN MIFIBRA	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE TERNERA EN SALSA • LECHUGA GUARNICIÓN YOGUR PAN MIFIBRA
			HC: 80 Gra: 13 G.Sat: 2 Prot: 29 Kcal: 551 Azu: 19 Sal: 4	HC: 64 Gra: 29 G.Sat: 6 Prot: 31 Kcal: 633 Azu: 20 Sal: 4

2. CONSULTA DE MENÚ BASAL Y MENÚ DIETAS



ausolan

CEIP BACHILLER ALONSO - ALCOBENDAS

Enlaces al menú ▾

MENÚ BASAL

Desplegar y seleccionar el menú a consultar:

- BASAL
- DIETA ESPECIAL

Imprimir Anterior Siguiente Exportar alérgenos

Noviembre 2023 Mes Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
LENTEJAS ECOLOGICAS ESTOFADAS MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	MENESTRA DE VERDURAS POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN	SOPA DE PESCADO CINTA DE LOMO ADOBADO A LA PLANCHA • VERDURITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE EMPANADILLAS DE ATUN • ENSALADA DE COLORES FRUTA DE TEMPORADA PAN	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE LECHUGA YOGUR PAN INTEGRAL

2. CONSULTA DE MENÚ BASAL

2023 noviembre

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>06</p> <p>ARROZ CON TOMATE CALAMARES BEBIDOS DE ENZALADA DE TIEMPO FRUTA DE TEMPORADA PAN</p> <p>Kcal: 859 Kcal. 10 Up. 21 F. 17</p>	<p>07</p> <p>ALUBIAS BLANCAS CON VERDURA TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA PAN</p> <p>Kcal: 842 Kcal. 88 Up. 22 F. 24</p>	<p>08</p> <p>PASTAS A LA NORMA SACALADITOS A LA ANDALUZA ENSALADA DE COLORES FRUTA DE TEMPORADA PAN</p> <p>Kcal: 805 Kcal. 79 Up. 40 F. 25</p>	<p>09</p> <p>MACARRONES ESTOFADOS ALBUJARDAS AL HORNO A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA PAN</p> <p>Kcal: 898 Kcal. 85 Up. 28 F. 27</p>	<p>10</p> <p>CHENA DE CALABAZA ECOLÓGICA POLLO ASADO ARROZ DE LOCAL YOGUR PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 699 Kcal. 85 Up. 22 F. 28</p>
<p>13</p> <p>LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA PAN</p> <p>Kcal: 861 Kcal. 80 Up. 18 F. 26</p>	<p>14</p> <p>MENESTRA DE VERDURAS POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN</p> <p>Kcal: 858 Kcal. 81 Up. 20 F. 26</p>	<p>15</p> <p>SOPA DE PESCADO CINTA DE LOMO ADOBADO A LA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA PAN</p> <p>Kcal: 891 Kcal. 87 Up. 6 F. 27</p>	<p>16</p> <p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE EMPANADILLAS DE ATUN ENSALADA ECOLÓGICA FRUTA DE TEMPORADA PAN</p> <p>Kcal: 781 Kcal. 100 Up. 22 F. 28</p>	<p>17</p> <p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA FRUTA DE TEMPORADA YOGUR PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 671 Kcal. 97 Up. 37 F. 32</p>
<p>20</p> <p>PURE DE CALAMAR ECOLÓGICO POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN</p> <p>Kcal: 874 Kcal. 87 Up. 33 F. 23</p>	<p>21</p> <p>TOPICANTE PATATA FRITA CON TOMATE AÑADO RESECADO PISA AÑADO DE COLORES FRUTA DE TEMPORADA PAN</p> <p>Kcal: 869 Kcal. 88 Up. 79 F. 31</p>	<p>22</p> <p>SOPA DE COCCO CODOZO COMPLETO FRUTA DE TEMPORADA PAN</p> <p>Kcal: 804 Kcal. 87 Up. 15 F. 29</p>	<p>23</p> <p>PASTAS CON LUPULIN CALLO AL HORNO CON SALSA MANUELA FRUTA DE TEMPORADA PAN</p> <p>Kcal: 825 Kcal. 87 Up. 13 F. 21</p>	<p>24</p> <p>JORNADA MEXICANA FINJONES CON ARROZ PAJITAS DE POLLO Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL</p> <p>Kcal: 791 Kcal. 83 Up. 18 F. 30</p>
<p>27</p> <p>ARROZ INTEGRAL TRES DE CICAS CARBUJA ENSALADA VERDE FRUTA DE TEMPORADA PAN</p> <p>Kcal: 654 Kcal. 81 Up. 23 F. 37</p>	<p>28</p> <p>LENTAJAS ECOLÓGICAS CON CALABAZA RICOPLES DE PATATEO FRUTILLAS FRUTA DE TEMPORADA PAN</p> <p>Kcal: 828 Kcal. 78 Up. 20 F. 27</p>	<p>29</p> <p>JUGOS VERDES RESECADOS SALCHICHAS DE MANO AL HORNO PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN</p> <p>Kcal: 802 Kcal. 87 Up. 32 F. 22</p>	<p>30</p> <p>JUGOS VERDES PATATAS TORTILLA FRANCESA ENSALADA ECOLÓGICA FRUTA DE TEMPORADA PAN</p> <p>Kcal: 803 Kcal. 72 Up. 31 F. 30</p>	

CEIP BACHILLER ALONSO

Enlaces al menú ▾



MENÚ

BASAL

Imprimir Anterior Siguiente Exportar alérgenos

Noviembre 2023

Mes Semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
6	7	8	9	10
13	14	15	16	17
<p>LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS MERLUZA EN SALSA DE VERDURAS CON PATATAS FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p>MENESTRA DE VERDURAS POLLO A LA CAZADORA FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p>SOPA DE PESCADO CINTA DE LOMO ADOBADO A LA PLANCHA</p> <ul style="list-style-type: none"> • VERDURITAS <p>FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p>MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE EMPANADILLAS DE ATUN</p> <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA DE COLORES <p>FRUTA DE TEMPORADA PAN</p>	<p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS TORTILLA FRANCESA</p> <ul style="list-style-type: none"> • ENSALADA DE LECHUGA <p>YOGUR PAN INTEGRAL</p>

1. ICONOGRAFÍA:
2. PROYECTO EDUCATIVO: redirige a un documento donde se explica el Proyecto Educativo Ausolan.
3. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES: redirige a un documento donde se incluyen las recomendaciones nutricionales, así como unas pautas para la cena.
4. MASSANA IMPULSA: redirige a un documento en el que se indican los Proyectos de Ausolan.



Octubre 2020




	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">02</div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">01</div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">02</div>
	<p>05 eko</p> <p>JUDÍA VERDE ECOLÓGICA CON PATATA FILETE RUSO CON CHAMPIÑONES FRUTA FRESCA KCal. 528 H.C. 48 Lip. 27 P. 26</p>	<p>06</p> <p>SOPA DE QUINUA POLLO GUISADO CON PIMIENTOS GUARNICIÓN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA KCal. 538 H.C. 62 Lip. 19 P. 29</p>	<p>07</p> <p>LENTEJAS CON ARROZ FILETE DE MERLUZA EN SALSA DE CHIPIRONES GUARNICIÓN LECHUGA FRUTA FRESCA KCal. 536 H.C. 72 Lip. 16 P. 28</p>	<p>08 km.0</p> <p>CREMA DE PUERROS MACARRONES FRESCOS CON TOMATE YOGUR KCal. 574 H.C. 102 Lip. 11 P. 18</p>	<p>09 km.0</p> <p>GARBANZOS CON PIMIENTO VERDE Y HUEVO DURO CROQUETAS DE BACALAO GUARNICIÓN LECHUGA FRUTA FRESCA KCal. 719 H.C. 99 Lip. 26 P. 26</p>
<div style="border: 2px solid purple; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> icono grafia  </div>	<div style="border: 2px solid purple; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;"> fiesta </div>				
	<p>12</p>	<p>13</p> <p>BORRAJA CON REFRITO LOMO ADOBADO CON PISTO GUARNICIÓN LECHUGA YOGUR KCal. 560 H.C. 57 Lip. 24 P. 30</p>	<p>14</p> <p>ARROZ CON TOMATE MUSLO DE POLLO ASADO GUARNICIÓN LECHUGA FRUTA FRESCA KCal. 700 H.C. 102 Lip. 22 P. 28</p>	<p>15</p> <p>PURÉ DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA AUSOLAN GUARNICIÓN LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA FRESCA KCal. 503 H.C. 72 Lip. 17 P. 16</p>	<p>16</p> <p>ALUBIA PINTA CON VERDURAS FILETE DE MERLUZA REBOZADA GUARNICIÓN LIMÓN FRUTA FRESCA KCal. 568 H.C. 77 Lip. 16 P. 32</p>
<div style="border: 2px solid green; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">  </div>					
	<p>19</p> <p>ARROZ A LA CUBANA ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA FRESCA KCal. 662 H.C. 103 Lip. 17 P. 28</p>	<p>20</p> <p>LENTEJAS CON PUERRO Y ZANAHORIA LOMO FRESCO EN SALSA DE VERDURAS FRUTA FRESCA KCal. 629 H.C. 72 Lip. 22 P. 37</p>	<p>21 eko</p> <p>ENSALADA MIXTA CODITOS CON ATÚN FRUTA FRESCA KCal. 686 H.C. 100 Lip. 26 P. 19</p>	<p>22 km.0</p> <p>ALUBIA BLANCA POCHA FILETE DE LIMANDA REBOZADA GUARNICIÓN LECHUGA FRUTA FRESCA KCal. 652 H.C. 75 Lip. 31 P. 41</p>	<p>23 km.0</p> <p>CREMA DE CALABAZA GUISADO DE TERNERA GUARNICIÓN LECHUGA YOGUR KCal. 638 H.C. 65 Lip. 25 P. 40</p>
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">  </div>					
	<p>26</p> <p>JUDÍA VERDE REDONDA ALBÓNDIGAS EN SALSA FRUTA FRESCA KCal. 577 H.C. 53 Lip. 29 P. 27</p>	<p>27</p> <p>SOPA DE ARROZ FILETE DE POLLO EN SALSA GUARNICIÓN LECHUGA FRUTA FRESCA KCal. 545 H.C. 47 Lip. 25 P. 33</p>	<p>28</p> <p>GARBANZOS VIUDOS BACALAO CON TOMATE CASERO FRUTA FRESCA KCal. 602 H.C. 80 Lip. 16 P. 37</p>	<p>29 km.0</p> <p>CREMA DE ESPINACAS CON QUESO RALLADO TORTILLA DE PATATA Y BONIATO AUSOLAN GUARNICIÓN LECHUGA YOGUR KCal. 543 H.C. 68 Lip. 21 P. 21</p>	<p>30</p> <p>MACARRONES FRESCOS CON TOMATE FILETE DE MERLUZA REBOZADA GUARNICIÓN LECHUGA FRUTA FRESCA KCal. 662 H.C. 82 Lip. 26 P. 25</p>
<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; width: 40px; height: 40px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 0 auto;">  </div>					











- Pinchando en el nombre del plato podrán encontrar toda la información necesaria dentro de cada una de las elaboraciones diarias del Menú, primero, segundo y postre.

Miércoles	
	5
PURE DE VERDURAS HAMBURGUESA AL HORNO EN SÁLSA CON PATATAS FRUTA PAN	
HC: 75 Gra: 27 G.Sat: 10 Prot: 27 Kcal: 634 Azu: 21 Sal: 7	

- La información es la siguiente:
 - Ingredientes del plato.
 - Valor nutricional.
 - Ingredientes de la guarnición.
 - Alérgenos.

PURE DE VERDURAS	
 Ingredientes del plato PATATA COPOS PURE SCRIIOS/PROMOLAC JUDIA VERDE SAL CALABACIN PUERRO ACITIF DE GIRASOL PAPIA ZANAHORIA CALDO DE POLLO	 Ingredientes de la guarnición
 Valor nutricional HIDRATOS DE CARBONO: 33 GRASAS: 7 GRASAS SATURADAS: 1 PROTEINAS: 5 VALOR ENERGETICO (Kcal): 204 AZUCARES: 4 SAL: 4	 Alérgenos DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS LECHE SOJA

HAMBURGUESA AL HORNO EN SALSAS CON PATATAS	
 Ingredientes del plato ACEITE GIRASOL CEBOLLA HAMBURGUESA VACINO Y CERDO EL MAR ZANAHORIA PIMIENTO VERDE PAPIA AJO SAL	 Ingredientes de la guarnición
 Valor nutricional HIDRATOS DE CARBONO: 6 GRASAS: 20 GRASAS SATURADAS: 0 PROTEINAS: 18 VALOR ENERGETICO (Kcal): 270 AZUCARES: 2 SAL: 2	 Alérgenos APLO DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS LECHE MOSTAZA SOJA