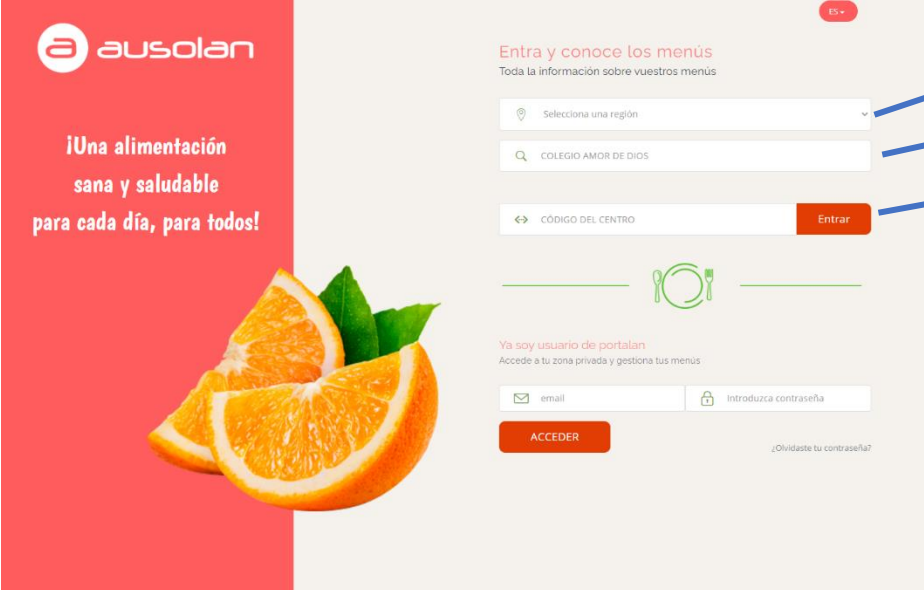


COMO CONSULTAR MENÚS Y DIETAS EN MENUAK

1. ENTRAR EN MENUAK

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



Escribir la **región** donde se encuentra el centro a consultar.

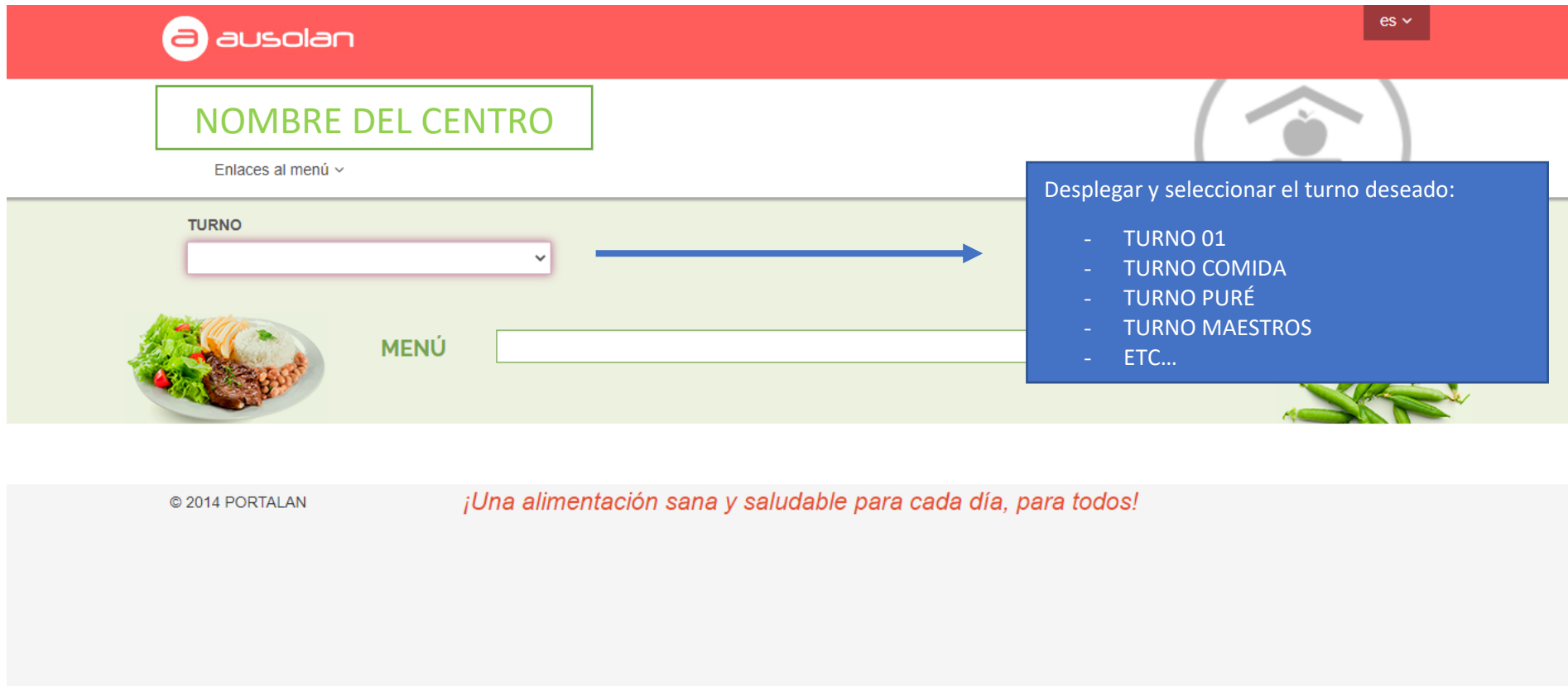
Escribir el **nombre del centro** y seleccionarlo en el desplegue.

Escribir la **contraseña** dada para cada centro. Si no tiene contraseña con los dos pasos anteriores se podrá entrar a la consulta de menús.

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.

2. CONSULTA DE MENÚ BASAL Y MENÚ DIETAS



ausolan es ▾

NOMBRE DEL CENTRO

Enlaces al menú ▾

TURNOS

MENÚ

Desplegar y seleccionar el turno deseado:

- TURNO 01
- TURNO COMIDA
- TURNO PURÉ
- TURNO MAESTROS
- ETC...

© 2014 PORTALAN *¡Una alimentación sana y saludable para cada día, para todos!*

Desplegar la pestaña de **“TURNO”** y seleccionar el turno deseado.



The screenshot shows the ausolan website interface. At the top, there is a red header with the ausolan logo and a language selector set to 'es'. Below the header, there is a search bar labeled 'NOMBRE DEL CENTRO' with a dropdown arrow. To the right of the search bar is a house icon with an apple and the text 'Opciones de búsqueda'. Below the search bar, there is a 'TURNO' dropdown menu. In the center, there is a 'MENÚ' dropdown menu with a blue arrow pointing to a callout box. To the left of the 'MENÚ' dropdown is an image of a plate of food, and to the right is an image of green peas. At the bottom left, there is a copyright notice '© 2014 PORTALAN'. At the bottom center, there is a slogan in red: '¡Una alimentación sana y saludable para cada día!'. The callout box is blue and contains the text 'Desplegar y seleccionar el menú a consultar:' followed by a list of options: '- BASAL' and '- DIETA ESPECIAL'.

es

NOMBRE DEL CENTRO

Enlaces al menú

TURNO

MENÚ

Opciones de búsqueda

© 2014 PORTALAN

¡Una alimentación sana y saludable para cada día!

Desplegar y seleccionar el menú a consultar:

- BASAL
- DIETA ESPECIAL

Desplegar la pestaña “**MENÚ**” y seleccionar el menú a consultar, pudiendo ser el menú basal o los menús de las dietas especiales, en el caso de que las hubiera.

 ausolan es

NOMBRE DEL CENTRO
Enlaces al menú ▾

 Opciones de búsqueda ▾

 **MENÚ** BASAL 

 Imprimir  Anterior  Siguiete **Octubre 2020**  Mes  Semana

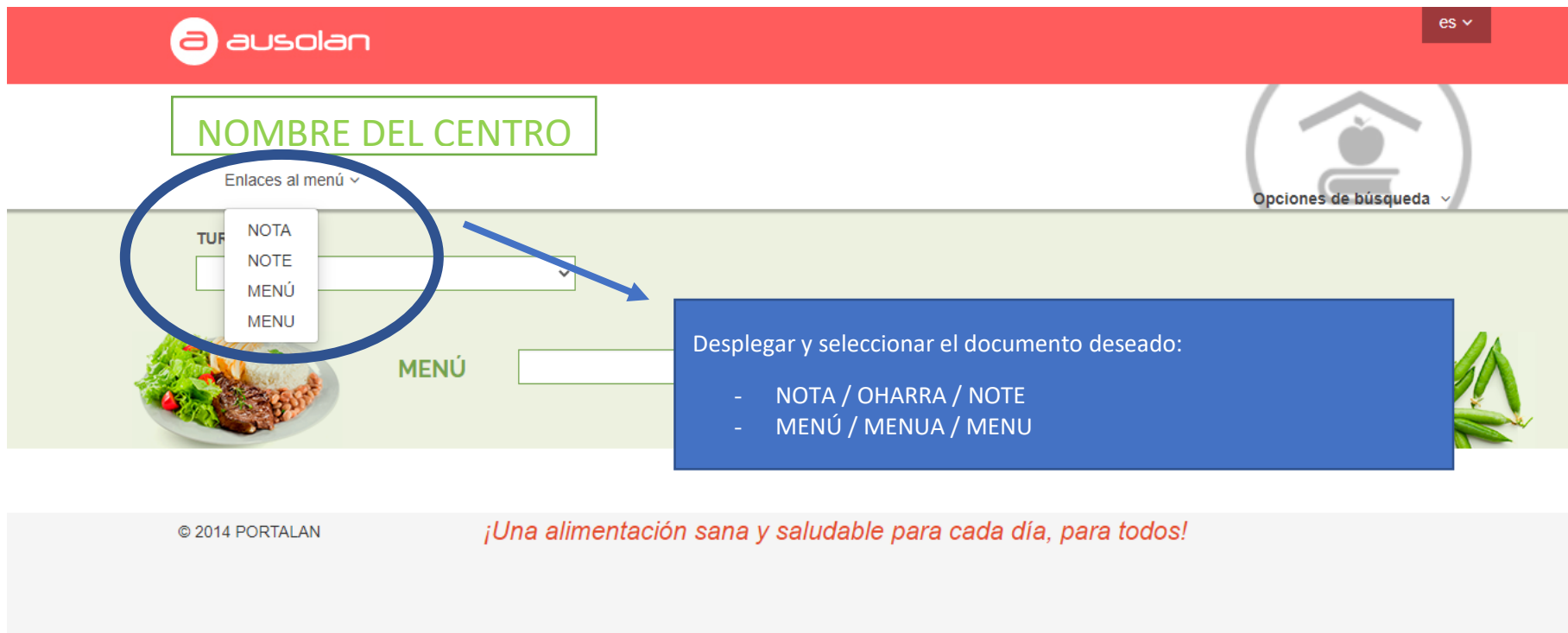
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			ESPIRALES FRESCOS CON HUEVO DURO ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA FRESCA PAN MIFIBRA	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE TERNERA EN SALSA ▪ LECHUGA GUARNICIÓN YOGUR PAN MIFIBRA
			HC: 80 Gra: 13 G.Sat: 2 Prot: 29 Kcal: 551 Azu: 19 Sal: 4	HC: 64 Gra: 29 G.Sat: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

Una vez seleccionado el turno y 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 “IMPRIMIR”.

3. CONSULTAR NOTA Y MENÚ ENLAZADOS




The screenshot shows the Ausolan website interface. At the top, there is a red header with the Ausolan logo and a language selector set to 'es'. Below the header, there is a search bar with the placeholder text 'NOMBRE DEL CENTRO'. To the right of the search bar, there is a dropdown menu labeled 'Opciones de búsqueda'. Below the search bar, there is a navigation menu with the following items: 'TUF', 'NOTA', 'NOTE', 'MENÚ', and 'MENU'. The 'Enlaces al menú' dropdown is highlighted with a blue circle, and a blue arrow points to a blue box containing the following text: 'Desplegar y seleccionar el documento deseado: - NOTA / OHARRA / NOTE - MENÚ / MENUA / MENU'. Below the navigation menu, there is a section titled 'MENÚ' with a search bar and a small image of a plate of food. At the bottom of the page, there is a footer with the text '© 2014 PORTALAN' and the slogan '¡Una alimentación sana y saludable para cada día, para todos!'.

Desplegar la pestaña “**ENLACES AL MENÚ**” y seleccionar el documento que se quiere abrir/descargar:

- **NOTA:** es una nota informativa sobre los menús de Ausolan.
- **MENÚ:** es el menú basal del mes presente (en formato pdf). Si sale el menú del mes anterior pulsando F5 se actualiza al del mes presente. Dentro de este menú hay cuatro puntos donde se puede pinchar para que nos redirija a otros enlaces:

1. **ICONOGRAFÍA:** redirige al documento “NOTA” (antes descrito).
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.



October 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<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 QUINOA POLLO GUISADO CON PIMIENTOS GUARNICIÓN LECHUGA Y MAÍZ FRUTA FRESCA KCal. 538 H.C. 62 Lip. 19 P. 29</p>	<p>02</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>01</p> <p>ESPIRALES FRESCOS CON HUEVO DURO ABADEJO AL HORNO CON VERDURITAS FRUTA FRESCA KCal. 547 H.C. 80 Lip. 13 P. 29</p>	<p>02 km.0</p> <p>CREMA DE CALABACÍN FILETE DE TERNERA EN SALSA GUARNICIÓN LECHUGA YOGUR KCal. 633 H.C. 64 Lip. 29 P. 31</p>
<p>12 fiesta</p> <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>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>
<p>26</p> <p>JUDÍA VERDE REDONDA ALBÓNDIGAS EN SALSA FRUTA FRESCA KCal. 577 H.C. 53 Lip. 29 P. 27</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</p> <p>ENSALADA MIXTA CODITOS CON ATÚN FRUTA FRESCA KCal. 686 H.C. 100 Lip. 26 P. 19</p>	<p>22</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>
<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>	

Annotations:

- 1: **iconografía** (Iconography icon)
- 2: **proyecto educativo** (Educative Project icon)
- 3: **recomendaciones nutricionales** (Nutritional Recommendations icon)
- 4: **Massana impulsa** (Massana Impulsa icon)