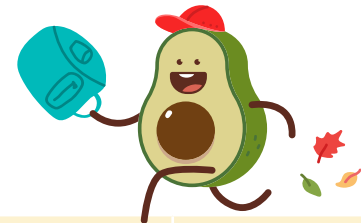


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

BENVINGUT AL MENJADOR



<p>9 Prt.13,9HC.109Lip.31,7KCal.757,2</p> <p>Arròs amb tomàquet i ceba Croquetes de pollastre amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada</p> <p>...i a la nit: Amanida / Peix i cereal / Lacti</p>	<p>10 Prt. 23 HC. 80,3 Lip. 45,4 KCal. 803</p> <p>Bledes amb patata Botifarra a la planxa amb seques Fruita fresca de temporada</p> <p>Cereal / Ou i verdura / Lacti</p>	<p>11</p> <p>FESTIU</p>		<p>12 Prt.27,3HC.57,5Lip.31,4KCal.610,9</p> <p>Amanida de patata Truita francesa amb enciam i cogombre logurt</p> <p>Verdura / Au i cereal / Fruita</p>	<p>13 Prt.38HC.96,4Lip.32,4KCal.806,2</p> <p>Macarrons amb albergínia Salmó a la taronja amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada</p> <p>Amanida / Llegum i verdura / Lacti</p>
<p>16 Prt.33,5HC.86Lip.22,8KCal.665,3</p> <p>Llenties a la jardineria Truita de patata i ceba amb enciam i pebrot Fruita fresca de temporada</p> <p>...i a la nit: Verdura / Au i cereal / Lacti</p>	<p>17 Prt.23,8HC.64,2Lip.16,9KCal.489,6</p> <p>Purè de carbassó Pollastre a les fines herbes amb patates al forn Fruita fresca de temporada</p> <p>Cereal / Peix i verdura / Lacti</p>	<p>18 Prt. 31 HC. 88 Lip. 26 KCal. 690</p> <p>Espaguetis amb sofregit de verdures Llom adobat amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada</p> <p>Patata / Ou i amanida / Lacti</p>	<p>19 Prt.28,9HC.88,5Lip.22,2KCal.654,8</p> <p>Mongeta verda amb patata Estofat d'au amb cuscús Fruita fresca de temporada</p> <p>Amanida / Prot. vegetal i cereal / Lacti</p>	<p>20 Prt.37HC.88,5Lip.31,9KCal.769,7</p> <p>Arròs amb verdures Peix fresc de mercat amb enciam i olives logurt</p> <p>Verdura / Vedella i patata / Fruita</p>	
<p>23 Prt.19HC.68,8Lip.43,2KCal.694,3</p> <p>Coliflor i patata Hamburguesa de vedella amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada</p> <p>...i a la nit: Cereal / Llegum i amanida / Lacti</p>	<p>24 Prt.25,3HC.82,4Lip.22,5KCal.622,5</p> <p>Sopa de brou amb pasta integral Truita de carbassó i ceba amb pa amb tomàquet Fruita fresca de temporada</p> <p>Verdura / Au i patata / Lacti</p>	<p>25 Prt.24,3HC.92,6Lip.21,7KCal.640,5</p> <p>Paella de verdures Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga logurt</p> <p>Amanida / Porc i cereal / Fruita</p>	<p>26 Prt.33,8HC.79,6Lip.24,6KCal.656,7</p> <p>Seques estofades Pollastre a la llimona amb ceba i pebrot Fruita fresca de temporada</p> <p>Patata / Peix i verdura / Lacti</p>	<p>27 TAULA DE LA DESCOBERTA DEL MELÓ</p> <p>Espirals gratinats Calamars a la romana amb enciam i poma Meló cantalupo / Meló pell de gripau</p> <p>Verdura / Ou i patata / Lacti</p>	
<p>30 Prt.26,3HC.130Lip.26,3KCal.849</p> <p>Purè de llegum i verdura Pizza margarida Fruita fresca de temporada</p> <p>...i a la nit: Patata / Vedella i verdura / Lacti</p>					



Projecte Educatiu



Sostenibilitat



Recomanacions nutricionals

Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com. El nostre menú es basa en la **cuina mediterrània, casolana i de qualitat**. Menú elaborat per la dietista-nutricionista **Vanesa Rodríguez col. CAT002061**. A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Prt.29,1HC.85,3Lip.24,6KCal.657,3 Macarrons amb tomàquet, alfàbrega i olives Pollastre al romaní amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Verdura / Peix i patata / Lacti	2 Prt.38,1HC.86,8Lip.32,7KCal.772,9 Cigrons amb espinacs Llom adobat amb patates fregides Fruita fresca de temporada Amanida / Ou i cereal / Lacti	3 Prt. 37,5 HC. 94,1 Lip. 29 KCal. 767 Arròs amb verdures Peix fresc de mercat amb enciam i blat de moro logurt Patata / Au i verdura / Fruita	4 Prt.22,8HC.63,7Lip.26,5KCal.570,8 Mongeta verda amb patata Truita de formatge amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Amanida / Llegum i cereal / Lacti
	7 Prt.18,9HC.104Lip.23,9KCal.683,1 Crema de porros Fideus de muntanya Fruita fresca de temporada ...i a la nit: Verdura / Ou i patata / Lacti	8 Prt.24,6HC.92,8Lip.22,1KCal.645,4 Arròs amb tomàquet i ceba Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Patata / Au i verdura / Lacti	9 Prt.20HC.83,9Lip.12,2KCal.508,2 Sopa de brou i pistons Rodó de gall dindi amb llit de poma Fruita fresca de temporada Verdura / Llegum i cereal / Lacti	10 Prt.28,9HC.49,7Lip.26,3KCal.541,9 Bròquil amb patata Truita de pernil cuit amb tomàquet i enciam logurt Cereal / Porc i verdura / Fruita
14 Prt.24,9HC.80,9Lip.24,3KCal.623,2 Coliflor i patata Truita francesa amb pa amb tomàuet Fruita fresca de temporada ...i a la nit: Cereal / Peix i amanida / Lacti	15 Prt. 26,8 HC. 81 Lip. 21,8 KCal. 607,9 seques guisades Aletes pollastre rostides amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Verdura / Prot. vegetal i patata / Lacti	16 Prt. 31,3 HC. 91 Lip. 21,6 KCal. 661,8 Paella de verdures Peix fresc de mercat amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Patata / Au i vedura / Lacti	17 Prt. 30 HC. 62,8 Lip. 25,1 KCal. 583 Puré de carbassó Fricandó de vedella amb bolets Fruita fresca de temporada Amanida / Ou i cereal / Lacti	18 JORNADA GASTRONÒMICA JAPONESA Yakisoba Gyozes de pollastre amb enciam i pastanaga Gelatina Verdura / Llegum i patata / Fruita
21 Prt. 14,1 HC. 111 Lip. 26,6 KCal. 714 Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada ...i a la nit: Amanida / Llegum i cereal / Lacti	22 Prt. 25,4 HC. 58,9 Lip. 16 KCal. 467,6 Sopa de brou amb fideus Pollastre al romaní amb enciam i pebrot Fruita fresca de temporada Verdura / Ou i cereal / Lacti	23 Prt.34,2HC.91,5Lip.48KCal.913,6 Espirals amb salsa de formatge Verat al forn amb samfaina Fruita fresca de temporada Patata / Au i amanida / Lacti	24 Prt.37,2HC.79,1Lip.32,7KCal.745,3 Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb enciam i poma logurt Amanida / Vedella i cereal / Fuita	25 Prt. 25,7 HC. 70 Lip. 16,6 KCal. 516,2 Bledes amb patata Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita fresca de temporada Cereal / Peix i verdura / Lacti
28 Prt. 23 HC. 98 Lip. 31 KCal. 745 Llenties guisades Croquetes d'espinacs amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada ...i a la nit: Verdura / Au i cereal / Lacti	29 Prt.30,5HC.90,8Lip.28,3KCal.716,4 Espaguetis amb tomàquet Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Amanida / Peix i patata / Lacti	30 Prt. 24,1 HC. 103 Lip. 25 KCal. 708,4 Arròs amb xampinyons Peix fresc de mercat amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Patata / Porc i amanida / Lacti	31 LA CASTANYADA Verdures estofades Pollastre rostit amb moniato Postres especials Verdura / Llegum i cereal / Fruita	



