

Menú Escolar

Setembre 2025

Ausolan.

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

BENVINGUT AL MENJADOR!



<p>8 Prt. 17 HC. 96 Lip. 23 KCal. 656 Macarrons a la napolitana Croquetes de carn d'olla amb patates xips Fruita fresca de temporada</p> <p>☾ a la nit: Amanida/Peix+cereal/Làctic</p>	<p>9 Prt. 26 HC. 55 Lip. 29 KCal. 584 Mongeta verda amb patata Trita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada</p> <p>Verdura/Au+patata/Làctic</p>	<p>10 Prt. 25 HC. 96 Lip. 22 KCal. 679 Arròs amb xampinyons Lluç a la biscaïna Fruita fresca de temporada</p> <p>Amanida/Ou+cereal/Làctic</p>	<p>11</p> <p>FESTIU</p>	<p>12 Prt. 39 HC. 71 Lip. 24 KCal. 672 Llenties amb hortalisses Pollastre rostit amb enciam i olives logurt</p> <p>Cereal/Prot. Vegetal/Fruita</p>
<p>15 Prt. 22 HC. 86 Lip. 35 KCal. 747 Arròs amb tomàquet Trita de carbassó i ceba amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada</p> <p>☾ a la nit: Amanida/Porc+cereal/Làctic</p>	<p>16 Prt. 19 HC. 85 Lip. 11 KCal. 519 Amanida amb enciam, olives i pastanaga Espirals amb soja texturitzada Fruita fresca de temporada</p> <p>Verdura/Peix+cereal/Làctic</p>	<p>17 Prt. 27 HC. 61 Lip. 9 KCal. 429 Sopa de galets Rodó de gall dindi amb lilit de poma Fruita fresca de temporada</p> <p>Verdura/Ou+patata/Làctic</p>	<p>18 Prt. 21 HC. 81 Lip. 16 KCal. 568 Cigrons estofats Peix fresc de mercat amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada</p> <p>Verdura/Vedella+cereal/Làctic</p>	<p>19 Prt. 15 HC. 62 Lip. 41 KCal. 690 Amanida russa Aletes de pollastre marinades amb enciam i blat de moro logurt</p> <p>Verdura/Au+patata/Fruita</p>
<p>22 Prt. 34 HC. 60 Lip. 34 KCal. 689 Mongeta verda amb patata Seitons enfarinats amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada</p> <p>☾ a la nit: Cereal/Au+verdura/Làctic</p>	<p>23 Prt. 46 HC. 100 Lip. 30 KCal. 854 Amanida de pasta Estofat de vedella amb bolets Fruita fresca de temporada</p> <p>Verdura/Ou+cereal/Làctic</p>	<p>24 Prt. 22 HC. 88 Lip. 35 KCal. 760 Paella de verdures Pollastre a l'allada amb enciam i cogombre logurt</p> <p>Amanida/Prot. Vegetal/Fruita</p>	<p>25 Prt. 30 HC. 101 Lip. 33 KCal. 863 Seques guisades Trita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada</p> <p>Amanida/Porc+cereal/Làctic</p>	<p>26 LA DESCOBERTA DE LES ESPÈCIES Vichyssoise amb nou moscada Pizza amb pernil i orenga Taronja amb canyella</p> <p>Verdura/Peix+cereal/Làctic</p>
<p>29 Prt. 34 HC. 82 Lip. 30 KCal. 748 Amanida de tomàquet, formatge fresc, olives negres i alfàbrega Llenties a la jardinera Fruita fresca de temporada</p> <p>☾ a la nit: Cereal/Ou+verdura/Làctic</p>	<p>30 Prt. 9 HC. 52 Lip. 10 KCal. 328 Sopa de brou amb pistons Hamburguesa a la planxa amb enciam i poma Fruita fresca de temporada</p> <p>Amanida/Prot. Vegetal/Làctic</p>			

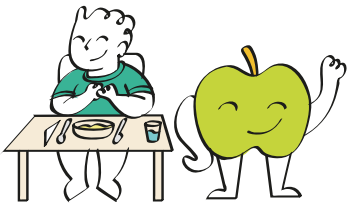


*Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com.
El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Sara Vinitzki col. CAT002669.
A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

Menú Escolar

Octubre 2025

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Prt. 30 HC. 82 Lip. 35 KCal. 762 Puré de carbassó Pollastre al romaní amb patates fregides Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereals/Làctic	2 Prt. 28 HC. 74 Lip. 40 KCal. 769 Arròs amb tomàquet i ceba Truita francesa amb enciam i olives logurt Amanida/Vedella+cereal/Fruita	3 Prt. 16 HC. 85 Lip. 23 KCal. 614 Espaguetis amb salsa de formatge Peix fresc de mercat amb samfaina Fruita fresca de temporada Verdura/Au+cereal/Làctic
6 Prt. 32 HC. 75 Lip. 12 KCal. 537 Sopa de brou amb maravella Gall dindi estofat amb patates Fruita fresca de temporada ...i a la nit: Cereal/Ou+verdura/Làctic	7 Prt. 32 HC. 75 Lip. 12 KCal. 537 Arròs amb edamame i panses Cua de rap arrebossada amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Verdura/Au+cereal/Làctic	8 Prt. 55 HC. 82 Lip. 27 KCal. 788 Macarrons a la napolitana Truita de carbassó amb enciam i tomàquet logurt Verdura/Vedella+cereal/Fruita	9 Prt. 38 HC. 82 Lip. 24 KCal. 707 Cigrons amb hortalisses Pollastre al forn amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+patata/Làctic	10 Prt. 28 HC. 61 Lip. 24 KCal. 577 Trinxat de col i patata Llom rostit amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada Cereal/Prot. Vegetal/Làctic
13 Prt. 13 HC. 84 Lip. 13 KCal. 508 Espirals amb verdures Calamars a l'andalusa casolans amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada ...i a la nit: Verdura/Porc+cereal/Làctic	14 Prt. 24 HC. 73 Lip. 12 KCal. 506 Llenties a la jardinera Truita de formatge amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Amanida/Prot. Vegetal/Làctic	15 Prt. 30 HC. 90 Lip. 34 KCal. 792 Patates guisades Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada Cereal/Au+verdura/Làctic	16 Prt. 12 HC. 66 Lip. 8 KCal. 381 Sopa de brou amb fideus Peix fresc de mercat amb patates al forn Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+verdura/Làctic	17 JORNADA GASTRONÒMICA DE L'ÍNDIA Arròs amb curri Kebab de pollastre logurt amb mel Verdura/Peix+cereal/Fruita
20 Prt. 38 HC. 56 Lip. 22 KCal. 588 Bròquil amb patata Llom adobat amb ceba i pebrot Fruita fresca de temporada ...i a la nit: Cereal/Prot. Vegetal/Làctic	21 Prt. 31 HC. 83 Lip. 49 KCal. 902 Arròs amb tomàquet Salmó a la taronja amb enciam i blat de moro logurt Verdura/Vedella+cereal/Fruita	22 Prt. 24 HC. 52 Lip. 16 KCal. 439 Sopa de brou amb estrelles Pollastre a la farigola amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Cereal/Peix+llegum/Làctic	23 Prt. 30 HC. 101 Lip. 33 KCal. 863 Seques estofades Truita de patata amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Verdura/Au+cereal/Làctic	24 Prt. 20 HC. 85 Lip. 16 KCal. 565 Amanida amb enciam, olives i pastanaga Espaguetis amb bolonyesa vegetal Fruita fresca de temporada Verdura/Ou+patata/Làctic
27 Prt. 26 HC. 94 Lip. 32 KCal. 769 Paella de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada ...i a la nit: Verdura/Peix+patata/Làctic	28 Prt. 27 HC. 61 Lip. 24 KCal. 575 Mongeta verda amb patata Estofat de gall dindi amb hortalisses Fruita fresca de temporada Verdura/Prot. Vegetal/Làctic	29 Prt. 20 HC. 83 Lip. 13 KCal. 539 Llenties amb arròs Aletes de pollastre marinades amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+verdura/Làctic	30 Prt. 16 HC. 83 Lip. 20 KCal. 583 Macarrons gratinats Peix fresc de mercat amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Cereal/Au+verdura/Làctic	31 LA CASTANYADA Puré de carbassa Botifarra al forn amb seques i allioli de codony Postres especials Verdura/Vedella+cereal/Fruita



Projecte Educatiu



Sostenibilitat



Recomanacions nutricionals

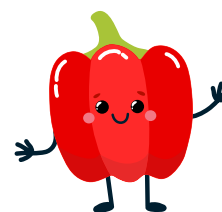
*Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com.
 El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Sara Vinitzki col. CAT002669.
 A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

Menú Escolar

Novembre 2025

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Prt. 30 HC. 58 Lip. 18 KCal. 510 Sopa de brou amb pistons Maires a l'andalusa casolanes amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada ☾...i a la nit: Cereal/Au+verdura/Làctic	4 Prt. 40 HC. 96 Lip. 16 KCal. 724 seques estofades Llom rostit amb poma al forn Fruita fresca de temporada Verdura/Ou+patata/Làctic	5 Prt. 16 HC. 52 Lip. 31 KCal. 555 Col i patata Pollastre a l'allada amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada Cereal/Prot. Vegetal+verdura/Làctic	6 Prt. 19 HC. 92 Lip. 24 KCal. 662 Espaguetis al pesto d'espínacs Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Verdura/Porc+cereal/Làctic	7 Prt. 17 HC. 98 Lip. 40 KCal. 832 Arròs amb xampinyons Croquetes d'espínacs amb enciam i cogombre logurt Cereal/Peix+verdura/Fruita
10 Prt. 23 HC. 107 Lip. 21 KCal. 723 Puré de pastanaga Macarrons a la catalana amb butifarra i magra de porc Fruita fresca de temporada ☾...i a la nit: Cereal/Ou+patata/Làctic	11 Prt. 30 HC. 68 Lip. 27 KCal. 642 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi amb cuscús Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereal/Làctic	12 Prt. 34 HC. 84 Lip. 26 KCal. 713 Lenties a la jardinera Truita de carbassó i ceba amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Cereal/Au+verdura/Làctic	13 Prt. 13 HC. 74 Lip. 26 KCal. 585 Arròs amb tomàquet i ceba Peix fresc de mercat amb enciam i cogombre logurt Verdura/Prot. Vegetal/Fruita	14 Prt. 28 HC. 56 Lip. 19 KCal. 503 Sopa de brou amb fideus Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Cereal/Porc+verdura/Làctic
17 Prt. 27 HC. 94 Lip. 28 KCal. 737 Paella de verdures Salmó al forn amb salsa de cítrics Fruita fresca de temporada ☾...i a la nit: Verdura/Au+cereal/Làctic	18 Prt. 17 HC. 66 Lip. 28 KCal. 595 Sopa de brou amb estrelles Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Cereal/Porc+verdura/Làctic	19 Prt. 22 HC. 88 Lip. 17 KCal. 605 Puré de porro i xirivía Espirals amb soja texturitzada Fruita fresca de temporada Cereal/Peix+verdura/Làctic	20 Prt. 35 HC. 81 Lip. 24 KCal. 693 Cigrons amb hortalisses Pollastre a la llimona enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura/Ou+cereal/Làctic	21 TAULA DE LA DESCOBERTA DEL COCO Minestra de verdures Hamburguesa a la planxa amb patates fregides logurt amb coco ratllat Verdura/Prot. Vegetal/Fruita
24 Prt. 25 HC. 61 Lip. 16 KCal. 485 Sopa de rap amb arròs Ragout d'au a la jardinera Fruita fresca de temporada ☾...i a la nit: Verdura/Prot. Vegetal/Làctic	25 Prt. 26 HC. 53 Lip. 35 KCal. 636 Mongeta verda amb patata Botifarra al forn amb samfaina logurt Verdura/Ou+patata/Fruita	26 Prt. 27 HC. 83 Lip. 27 KCal. 685 Macarrons amb albergínia Pollastre a la farigola amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereal/Làctic	27 Prt. 24 HC. 82 Lip. 35 KCal. 731 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Cereal/Au+verdura/Làctic	28 Prt. 22 HC. 77 Lip. 13 KCal. 520 Lenties guisades Peix fresc de mercat amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada Verdura/Vedella+patata/Làctic



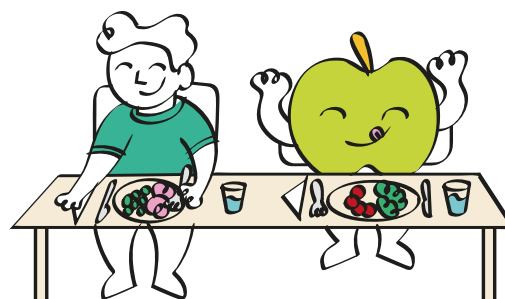
*Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com.
 El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Sara Vinitzki col. CAT002669.
 A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

Menú Escolar

Desembre 2025

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Prt. 41 HC. 91 Lip. 15 KCal. 680 Escudella Carn d'olla Fruita fresca de temporada ☾ i a la nit: Verdura/Ou+patata/Làctic	2 Prt. 63 HC. 89 Lip. 39 KCal. 964 Arròs tres delícies Cua de rap arrebossada amb enciam i tomàquet logurt Verdura/Au+cereal/Fruita	3 Prt. 24 HC. 92 Lip. 23 KCal. 707 seques amb hortalisses Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Verdura/Porc+cereal/Fruita	4 LA DESCOBERTA DE LA COLIFLOR Coliflor gratinada Aletes de pollastre marinades amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Cereal/Prot. Vegetal/Làctic	5 Prt. 32 HC. 89 Lip. 28 KCal. 734 Espaguetis amb tomàquet, olives i alfàbrega Estofat de vedella amb hortalisses Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereals/Làctic
8 FESTIU	9 Prt. 28 HC. 84 Lip. 27 KCal. 690 Espirals amb verdures Truita francesa amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura/Prot. Vegetal/Làctic	10 Prt. 24 HC. 54 Lip. 26 KCal. 551 Mongeta verda amb patata Pollastre a la canyella amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Cereal/Peix+verdura/Làctic	11 Prt. 48 HC. 154 Lip. 18 KCal. 997 Puré de llegum Pizza margarita Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+verdura/Làctic	12 Prt. 11 HC. 88 Lip. 31 KCal. 674 Arròs amb tomàquet Peix fresc de mercat amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Verdura/Au+patata/Làctic
15 Prt. 27 HC. 93 Lip. 22 KCal. 684 Puré de carbassa Estofat d'au amb arròs pilaf Fruita fresca de temporada ☾ i a la nit: Cereal/Ou+verdura/Làctic	16 Prt. 39 HC. 92 Lip. 36 KCal. 847 Macarrons amb salsa de formatge Salmó al forn amb ceba i pebrot Fruita fresca de temporada Verdura/Porc+cereal/Làctic	17 Prt. 19 HC. 109 Lip. 38 KCal. 868 Paella de verdures Truita de patata amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada Verdura/Au+cereal/Làctic	18 Prt. 33 HC. 81 Lip. 42 KCal. 847 Llenties guisades Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+patata/Làctic	19 Prt. 23 HC. 50 Lip. 12 KCal. 404 Sopa de nadal Pollastre al forn amb salsa de prunes Neules i torrons Cereal/Vedella+verdura/Fruita



*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 Sara Vinitzki col. CAT002669.
 A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.