



- Festiu
- 100% Vegetal
- Dia especial
- Recomanacions de sopars

Els menús estan supervisats per nutricionistes, amb formació acreditada, Grau en Nutrició Humana i Dietètica, segons la llei 17/2011 de Seguretat Alimentària i Nutrició. Contacte: dietistarcn@ausolan.com. A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

Amb tu cada dia
menuo.ausolan.com

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 Arròs integral amb tomàquet Peix fresc de mercat amb enciam i blat de moro logurt natural Pa integral Kcal. 726 h.c. 74,0 lip. 35,8 p. 26,8 Verdura/Vedella+cereal/Fruita	2 Sopa de brou amb pasta integral Pollastre a la farigola amb enciam i cogombre Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 528 h.c. 57,4 lip. 20,5 p. 27,8 Verdura/Prot. Vegetal/logurt
5 Col amb patata, all i pebre vermell Llenties guisades Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 770 h.c. 114,7 lip. 19,4 p. 28,0 Cereal/Ou+patata/logurt	6 Amanida de pasta Estofat de vedella amb verdures Fruita de temporada Pa integral Kcal. 736 h.c. 86,7 lip. 27,5 p. 34,4 Verdura/Peix+cereal/logurt	7 Seques estofades Pollastre a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 789 h.c. 86,1 lip. 27,6 p. 41,3 Verdura/Ou+cereal/logurt	8 Mongeta verda amb patata Truita amb formatge amb enciam i olives logurt natural Pa integral Kcal. 762 h.c. 45,1 lip. 48,8 p. 34,1 Cereal/Prot.Vegetal/logurt	9 Arròs integral al curri Lluç amb salsa verda amb mesclum Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 742 h.c. 85,8 lip. 26,7 p. 39,1 Verdura/Au+cereal/logurt
12 Festiu	13 Macarrons integrals amb verdures Truita de carbassó amb brots verds Fruita de temporada Pa integral Kcal. 703 h.c. 78,3 lip. 31,4 p. 25,2 Verdura/Vedella+cereal/logurt	14 Arròs amb tomàquet Daus d'au marinats amb enciam i poma Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 726 h.c. 90,4 lip. 30,7 p. 22,7 Verdura/Prot.Vegetal/logurt	15 Cigrons guisats Peix fresc de mercat amb enciam i blat de moro logurt natural Pa integral Kcal. 777 h.c. 84,4 lip. 28,9 p. 39,1 Verdura/Ou+patata/Fruita	16 Crema de verdura Pernillets de pollastre al forn amb patate i allioli de codony Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 728 h.c. 79,0 lip. 32,9 p. 27,7 Cereal/Peix+verdura/logurt
19 Lentejas estofadas Lluç al forn amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 626 h.c. 75,5 lip. 19,4 p. 34,8 Verdura/Au+patata/logurt	20 Minestra de verdura amb patata Hamburguesa mixta amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada Pa integral Kcal. 509 h.c. 55,2 lip. 23,0 p. 19,1 Verdura/Prot.Vegetal/logurt	21 Sopa de brou amb estrelles Pollastre al romani amb enciam i olives logurt natural Pa blanc Kcal. 686 h.c. 75,4 lip. 26,5 p. 34,8 Cereal/Ou+verdura/Fruita	22 Crema de porro i xirivia Espaguetis integrals amb soja texturitzada Fruita de temporada Pa integral Kcal. 961 h.c. 125,2 lip. 35,0 p. 29,8 Cereal/Peix+verdura/logurt	23 Arròs amb verdura Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 854 h.c. 106,2 lip. 37,0 p. 24,3 Verdura/Porc+cereal/logurt
26 Macarrons amb salsa de bolets Aletes de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 702 h.c. 94,1 lip. 23,1 p. 28,8 Verdura/Peix+cereal/logurt	27 Bròquil amb patata Cigrons amb hortalisses Fruita de temporada Pa integral Kcal. 796 h.c. 104,7 lip. 24,2 p. 31,0 Verdura/Vedella+cereal/logurt	28 Seques guisades Truita de carbassó i ceba amb enciam i pebrot Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 857 h.c. 93,6 lip. 34,1 p. 35,8 Verdura/Au+cereal/logurt	29 Arròs integral amb tomàquet Peix fresc de mercat amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa integral Kcal. 693 h.c. 79,6 lip. 31,8 p. 22,9 Verdura/Ou+verdura/logurt	30 Puré de carbassa Botifarra al forn amb patata i moniato Postres especials Pa blanc Kcal. 985 h.c. 76,9 lip. 63,6 p. 23,6 Verdura/Prot.Vegetal/Fruita