



- 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
2	3  Macarrons integrals a la napolitana Croquetes de pernil amb brots verds Fruita de temporada Pa integral	4Vichyssoise Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga logurt natural Pa blanc	5  Arròs tres delícies Pollastre al forn amb ceba i pebrot Fruita de temporada Pa integral	6
	Kcal. 766 h.c. 100,9 lip. 31,2 p. 17,7	Kcal. 829 h.c. 66,6 lip. 49,9 p. 26,6	Kcal. 714 h.c. 90,4 lip. 24,6 p. 33,2	
	Verdura/Au+cereal/logurt	Verdura/Prot. Vegetal/Fruita	Verdura/Ou+patata/logurt	
9Mongeta verda amb patata Truita amb formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Pa blanc	10  Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Llenties amb arròs Fruita de temporada Pa integral	11Espirals amb verdures Pernilets de pollastre a l'allada amb mesclum logurt natural Pa blanc	12  Empedrat de seques Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita de temporada Pa integral	13Arròs integral amb tomàquet Peix fresc de mercat amb enciam i cogombre Fruita de temporada Pa blanc
Kcal. 730 h.c. 54,0 lip. 43,1 p. 30,8	Kcal. 606 h.c. 86,7 lip. 18,2 p. 20,4	Kcal. 704 h.c. 77,8 lip. 29,3 p. 30,9	Kcal. 718 h.c. 66,5 lip. 34,9 p. 32,0	Kcal. 691 h.c. 79,8 lip. 31,4 p. 23,0
Cereal/Au+amanida/logurt	Cereal/Ou+verdura/logurt	Verdura/Porc+patata/Fruita	Amanida/Peix+patata/logurt	Verdura/Prot.Vegetal/logurt
16Crema de carbassó Llom rostit amb arròs pilaf Fruita de temporada Pa blanc	17  Cigrons saltats Aletes de pollastre marinades amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa integral	18  Amanida de patata Seques estofades Fruita de temporada Pa blanc	19  Paella de verdures Salmó al forn amb enciam i olives Fruita de temporada Pa integral	20  Espaguetis integrals amb pesto d'espínacs Truita francesa amb enciam, poma i magrana logurt natural Pa blanc
Kcal. 730 h.c. 80,0 lip. 32,7 p. 28,5	Kcal. 737 h.c. 44,8 lip. 42,9 p. 42,2	Kcal. 772 h.c. 112,6 lip. 19,5 p. 27,0	Kcal. 862 h.c. 103,1 lip. 36,7 p. 30,2	Kcal. 804 h.c. 80,1 lip. 37,1 p. 34,8
Cereal/Peix+verdura/logurt	Verdura/Vedella+cereal/logurt	Cereal/Ou+verdura/logurt	Verdura/Prot. Vegetal/logurt	Verdura/Au+patata/Fruita
23Minestra de verdura Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada Pa blanc	24  Crema de carbassa Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada Pa integral	25Cigrons saltats Truita amb pernil amb enciam i pebrot Fruita de temporada Pa blanc	26  Arròs integral amb tomàquet Peix fresc de mercat amb enciam i blat de moro logurt natural Pa integral	27Sopa de brou amb pasta integral Pollastre a la farigola amb enciam i cogombre Fruita de temporada Pa blanc
Kcal. 426 h.c. 46,6 lip. 14,2 p. 26,8	Kcal. 783 h.c. 102,7 lip. 30,0 p. 22,2	Kcal. 629 h.c. 47,4 lip. 36,0 p. 27,9	Kcal. 726 h.c. 74,0 lip. 35,8 p. 26,8	Kcal. 528 h.c. 57,4 lip. 20,5 p. 27,8
Verdura/Ou+cereal/logurt	Cereal/Peix+verdura/logurt	Verdura/Au+patata/logurt	Verdura/Vedella+cereal/Fruita	Verdura/Prot. Vegetal/logurt
30Col 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				