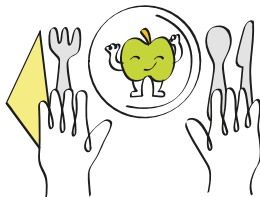
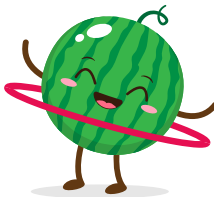


Menú Escolar

Setembre
2025

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
BENVINGUT AL MENJADOR! 				
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  a la nit: Amanida/Peix+cereal/Làctic	9 Prt. 40 HC. 77 Lip. 29 KCal. 742 Cigrons estofats Truita de formatge amb enciam i pastanaga logurt Verdura/Au+patata/Fruita	10 Prt. 25 HC. 96 Lip. 22 KCal. 679 Arròs amb xampinyons Lluç a la biscaïna Fruita fresca de temporada Amanida/Ou+cereal/Làctic	11 FESTIU	12 Prt. 25 HC. 53 Lip. 28 KCal. 562 Mongeta verda amb patata Pollastre rostit amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Cereal/Prot. Vegetal/Làctic
15 Prt. 42 HC. 83 Lip. 21 KCal. 701 Llenties amb hortalisses Maires a l'andalusa amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada  i a la nit: Verdura/Ou+patata/Làctic	16 Prt. 27 HC. 91 Lip. 21 KCal. 661 Arròs amb tomàquet Rodó de gall dindi amb llit de poma Fruita fresca de temporada Amanida/Porc+cereal/Làctic	17 Prt. 26 HC. 50 Lip. 26 KCal. 544 Sopa de galets Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet logurt Cereal/Peix+llegum/Fruita	18 Prt. 11 HC. 69 Lip. 37 KCal. 662 Amanida russa Aletes de pollastre marinades amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Verdura/Vedella+cereal/Làctic	19 Prt. 36 HC. 117 Lip. 36 KCal. 939 Espirals gratinats Mandonguilles de soja a la jardinera Fruita fresca de temporada Verdura/Au+patata/Làctic
22 Prt. 44 HC. 72 Lip. 32 KCal. 758 Mongeta verda amb patata Estofat de vedella amb bolets Fruita fresca de temporada  i a la nit: Cereal/Au+verdura/Làctic	23 Prt. 41 HC. 82 Lip. 37 KCal. 828 Amanida de pasta Seitons enfarinats amb enciam i brots de soja logurt Verdura/Ou+cereal/Fruita	24 Prt. 18 HC. 94 Lip. 31 KCal. 722 Paella de verdures Pollastre a l'allada amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Amanida/Prot. Vegetal/Làctic	25 Prt. 30 HC. 101 Lip. 33 KCal. 863 Seques guisades Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Amanida/Porc+cereal/Làctic	26 DESCOBERTA DE LES ESPÈCIES Vichyssoise amb nou moscada Pizza amb pernil i orenga Taronja amb canyella Verdura/Peix+cereal/Làctic
29 Prt. 32 HC. 85 Lip. 28 KCal. 721 Espaguetis amb salsa de formatge Bacallà al forn amb samfaina Fruita fresca de temporada  i a la nit: Amanida/Prot. Vegetal/Làctic	30 Prt. 24 HC. 81 Lip. 36 KCal. 742 Arròs amb tomàquet i ceba Truita francesa amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Amanida/Vedella+cereal/Làctic			
				

Projecte
Educatiu

Sostenibilitat

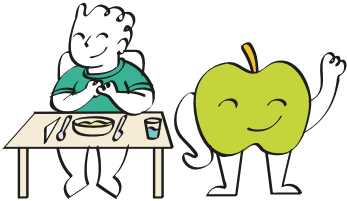
Recomanacions
nutricionals

*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

Octubre
2025

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Prt. 27 HC. 45 Lip. 20 KCal. 467 Sopa de brou amb pistons Pollastre al romaní amb enciam i poma logurt Verdura/Peix+cereals/Fruita	2 Prt. 11 HC. 72 Lip. 28 KCal. 587 Puré de carbassó Hamburguesa a la planxa amb patates fregides Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+verdura/Làctic	3 Prt. 26 HC. 102 Lip. 40 KCal. 900 Llenties a la jardinera Croquetes d'espínacs amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Verdura/Au+cereal/Làctic
6 Prt. 32 HC. 75 Lip. 12 KCal. 537 Sopa de brou amb maravel·la Gall dindi estofat amb patates Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+verdura/Làctic	7 Prt. 55 HC. 82 Lip. 27 KCal. 788 Arròs amb edamame i panses Cua de rap arrebossada amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Verdura/Au+cereal/Làctic	8 Prt. 26 HC. 88 Lip. 31 KCal. 734 Macarrons a la napolitana Truita de carbassó amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada Verdura/Vedella+cereal/Làctic	9 Prt. 42 HC. 76 Lip. 28 KCal. 735 Cigrons amb hortalisses Pollastre al forn amb enciam i pastanaga logurt Verdura/Peix+patata/Fruita	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. 42 HC. 100 Lip. 22 KCal. 766 Espirals amb verdures Lluç amb salsa marinera Fruita fresca de temporada Cereal/Prot. Vegetal/Làctic	14 Prt. 24 HC. 73 Lip. 12 KCal. 506 Llenties amb xoriço Truita de formatge amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Amanida/Prot. Vegetal/Làctic	15 Prt. 14 HC. 81 Lip. 19 KCal. 561 Patates guisades Calamars a la romana amb enciam i brots de soja Fruita fresca de temporada Cereal/Au+verdura/Làctic	16 Prt. 27 HC. 60 Lip. 25 KCal. 573 Sopa de brou amb fideus Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+verdura/Làctic	17 JORNADA GASTRONÒMICA DE LA 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 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. 27 HC. 102 Lip. 38 KCal. 871 Espaguetis amb bolonyesa vegetal Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura/Ou+patata/Làctic
27 Prt. 27 HC. 102 Lip. 38 KCal. 871 Paella de verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada Verdura/Vedella+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. 32 HC. 83 Lip. 19 KCal. 643 Llenties amb arròs Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+verdura/Làctic	30 Prt. 18 HC. 84 Lip. 20 KCal. 586 Macarrons gratinats Aletes de pollastre marinades amb enciam i brots de soja Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereal/Làctic	31 LA CASTANYADA Puré de carbassa Botifarra al forn amb seques i allioli de codony Postres especials Cereal/Au+verdura/Fruita



Projecte
Educatiu



Sostenibilitat



Recomanacions
nutricionals

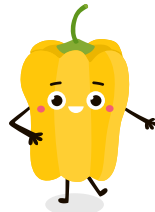
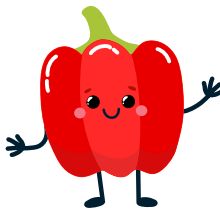
*Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com.
El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Sara Vinitzki col. CAT002669.
A cicle infantil es substituirà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

Menú Escolar

Novembre
2025

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Prt. 34 HC. 51 Lip. 22 KCal. 538 Sopa de brou amb pistons Maires a l'andalusa amb enciam i pastanaga logurt ☾...i a la nit: Cereal/Au+verdura/Fruita	4 Prt. 28 HC. 98 Lip. 19 KCal. 676 Arròs amb xampinyons 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/Peix+verdura/Làctic	6 Prt. 14 HC. 91 Lip. 22 KCal. 622 Espirals amb verdures Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Verdura/Porc+cereal/Làctic	7 Prt. 26 HC. 102 Lip. 33 KCal. 852 Seques estofades Croquetes d'espínacs amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Cereal/Prot. Vegetal/Làctic
10 Prt. 23 HC. 107 Lip. 21 KCal. 723 Purè de pastanaga Macarrons a la catalana amb butifarra i magra de porc Fruita fresca de temporada ☾...i a la nit: Cereal/Porc+verdura/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 Llenties a la jardinera Truita de carbassó i ceba amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Cereal/Au+verdura/Làctic	13 Prt. 28 HC. 75 Lip. 33 KCal. 705 Arròs amb tomàquet i ceba Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i brots de soja 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/Ou+patata/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 Purè de porro i xirivía Mandonguilles de soja amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada Cereal/Peix+verdura/Làctic	20 Prt. 35 HC. 81 Lip. 24 KCal. 693 Cigrons amb hortalisses Pollastre a la llimona amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura/Ou+cereal/Làctic	21 TAULA DE LA DESCOBERTA DEL COCO Espaguetis al pesto d'espínacs 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. 39 HC. 71 Lip. 23 KCal. 657 Llenties guisades Lluç al forn amb enciam i tomàquet 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. 22 HC. 59 Lip. 31 KCal. 608 Mongeta verda amb patata Botifarra al forn amb samfaina Fruita fresca de temporada Cereal/Au+verdura/Làctic	28 Prt. 24 HC. 82 Lip. 35 KCal. 731 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Verdura/Vedella+patata/Làctic



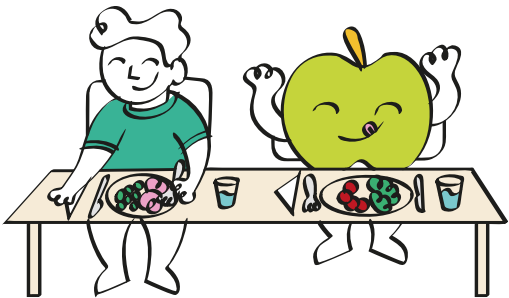
*Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com.
El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Sara Vinitzki col. CAT002669.
A cicle infantil es substituirà 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. 60 HC. 95 Lip. 35 KCal. 936 Arròs tres delícies Cua de rap arrebossada amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada Verdura/Au+cereal/Làctic	3 Prt. 27 HC. 86 Lip. 27 KCal. 735 Seques amb hortalisses Truita de formatge amb enciam i blat de moro logurt 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 Llacets amb tomàquet, olives i alfàbrega Estofat de vedella amb hortalisses Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereals/Làctic
8 FESTIU	9 Prt. 48 HC. 154 Lip. 18 KCal. 997 Puré de llegum Pizza margarita Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+verdura/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. 28 HC. 84 Lip. 27 KCal. 690 Espirals amb verdures Truita francesa amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura/Prot. Vegetal/Làctic	12 Prt. 14 HC. 97 Lip. 33 KCal. 741 Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil amb enciam i brots de soja 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. 48 HC. 154 Lip. 18 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. 116 Lip. 47 KCal. 984 Paella de verdures Truita de patata amb enciam i blat de moro 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/Fruita	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/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.