ausolan

NOVEMBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
CLICA per saber molt més	el con sell	tempo rada	malbara tament	1 tots sants
2 Cal. 489 / H.C. 56 / Lip. 20 / P. 24 Sopa d'au amb meravella Pollastre a la llimona amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Patata / Peix i verdura / Lacti	3 Cal. 698 / H.C. 85 / Lip. 29 / P. 30 Espirals a la siciliana (tomàquet i olives negres) Truita de pernil dolç i formatge amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada Amanida / Au i cereal int. / Lacti			
6 Cal. 735 / H.C. 89 / Lip. 29 / P. 33 Arròs amb verdures saltejades Calamars a la romana amb enciam i trossets de fruita Iogurt natural artesà Verdura / Ou i patata / Fruita	7 Cal. 641 / H.C. 110 / Lip. 14 / P. 25 Puré de verdures Espaguetis a la bolonyesa vegetal (100% VEGETAL) Fruita fresca de temporada Cereal int. / Au i amanida / Lacti	8 Cal. 476 / H.C. 67 / Lip. 12 / P. 29 Sopa de brou casolà amb fideus Estofat de vedella amb xampinyons Fruita fresca de temporada Patata / Peix i amanida / Lacti	9 Cal. 671 / H.C. 88 / Lip. 24 / P. 30 Cigrons guisats amb arròs Truita de carbassó amb enciam i llavors Fruita fresca de temporada Verdura / Prot.veg. i cereal / Lacti	10 Cal. 484 / H.C. 56 / Lip. 19 / P. 26 Bròquil i patata Pollastre al forn amb herbes aromàtiques amb enciam i brots de soja Fruita fresca de temporada Cereal / Peix i amanida / Lacti
13 *Dia de la dieta mediterrània* Llenties amb hortalisses Truita de patates i ceba amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura / Peix i cereal int. / Lacti	14 Cal. 777 / H.C. 71 / Lip. 48 / P. 19 Mongeta verda i patata Salsitxes de porc a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Cereal / Formatge fresc i amanida / Lacti	15 Cal. 752 / H.C. 90 / Lip. 29 / P. 38 Llacets amb salsa de bolets Maires a l'andalusa amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Amanida / Ou i cereal int. / Lacti	16 Cal. 523 / H.C. 56 / Lip. 20 / P. 31 Sopa d'escudella pasta integral Pollastre a la canyella amb rodanxes de patata i moniato Iogurt natural artesà Amanida / Llegum i patata / Fruita	17 *Taula de les conserves* Arròs a la marinera Hamburguesa vegetal al forn amanida amb pipes i remolatxa en conserva Fruita fresca de temporada Amanida / Peix i cereal / Lacti
20 Cal. 578 / H.C. 70 / Lip. 24 / P. 24 Patates estofades Truita de pernil dolç amb enciam i brots de soja Fruita fresca de temporada Amanida / Au i cereal / Lacti	21 Cal. 616 / H.C. 93 / Lip. 23 / P. 15 Macarrons integrals napolitana Mandonguilles de lluç amb hortalisses Fruita fresca de temporada Amanida / Ou i patata / Lacti	22 Cal. 504 / H.C. 55 / Lip. 22 / P. 24 Cassoleta de verdures Pollastre al forn amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Cereal int. / Peix i amanida / Lacti	23 Cal. 671 / H.C. 122 / Lip. 15 / P. 19 Puré de seques i pastanaga Paella de verdures (100% VEGETAL) Fruita fresca de temporada Verdura / Vedella i patata / Lacti	24 Cal. 508 / H.C. 66 / Lip. 15 / P. 31 Sopa d'au amb estrelletes Guisat de gall dindi al romaní amb patates Iogurt natural artesà Amanida / Ou i cereal / Fruita
27 Cal. 574 / H.C. 65 / Lip. 25 / P. 27 Trinxat de col i patata Llom adobat a la planxa amb xips de moniato Fruita fresca de temporada Amanida / Peix i cereal int. / Lacti	28 Cal. 588 / H.C. 59 / Lip. 27 / P. 28 Sopa de brou amb pasta integral Truita de patata i ceba amb enciam i trossets de fruita Iogurt natural artesà Amanida / Cereal i llegum / Fruita	29 Cal. 733 / H.C. 93 / Lip. 29 / P. 31 Arròs amb sofregit de tomàquet Peix blau en tempura amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Verdura / Prot.veg. i patata / Lacti	30 Cal. 591 / H.C. 73 / Lip. 24 / P. 26 Cigrons amb espinacs Aletes de pollastre adobades amb enciam i llavors Fruita fresca de temporada Patata / Ou i amanida / Lacti	

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

Menú elaborat per la dietista nutricionista Xisca Rebassa col. CAT001289