

Menú Escolar

Novembre
2025

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 FESTIU	4 Pnt. 98 HC. 98 Lip. 19 KCal. 678 Arròs amb xampinyons Llom rostit amb poma al forn Fruita fresca de temporada Verdura/Ou+patata/Làctio	5 Pnt. 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/Làctio	6 Pnt. 14 HC. 81 Lip. 22 KCal. 622 Espirals amb verdures Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Verdura/Poro+cereal/Làctio	7 Pnt. 26 HC. 102 Lip. 33 KCal. 852 Seques estofades Croquetes d'espinacs amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Cereal/Prot. Vegetal/Làctio
10 Pnt. 23 HC. 107 Lip. 21 KCal. 793 Puré de pastanaga Macarrons a la catalana amb butifarra i magra de porc Fruita fresca de temporada a la nit: Cereal/Poro+verdura/Làctio	11 Pnt. 30 HC. 68 Lip. 27 KCal. 642 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi amb cuscús Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereal/Làctio	12 Pnt. 34 HC. 84 Lip. 26 KCal. 713 Lenties a la jardineria Truita de carbassó i ceba amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Cereal/Au+verdura/Làctio	13 Pnt. 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 Pnt. 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/Làctio
17 Pnt. 27 HC. 84 Lip. 28 KCal. 737 Paella de verdures Salmó al forn amb salsa de cítrics Fruita fresca de temporada a la nit: Verdura/Au+cereal/Làctio	18 Pnt. 17 HC. 68 Lip. 28 KCal. 585 Sopa de brou amb estrelles Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Cereal/Poro+verdura/Làctio	19 Pnt. 22 HC. 88 Lip. 17 KCal. 605 Puré de porro i xirivia Mandonguilles de soja amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada Cereal/Peix+verdura/Làctio	20 Pnt. 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/Làctio	21 TAULA DE LA DESCOBERTA DEL COCO Espaguetis al pesto d'espinacs Hamburguesa a la planxa amb patates fregides logurt amb coco ratllat Verdura/Prot. Vegetal/Fruita
24 Pnt. 25 HC. 81 Lip. 16 KCal. 485 Sopa de rap amb arròs Ragout d'au a la jardineria Fruita fresca de temporada a la nit: Verdura/Prot. Vegetal/Làctio	25 Pnt. 39 HC. 71 Lip. 23 KCal. 657 Lenties guisades Lluç al forn amb enciam i tomàquet logurt Verdura/Ou+patata/Fruita	26 Pnt. 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/Làctio	27 Pnt. 22 HC. 59 Lip. 31 KCal. 608 Mongeta verda amb patata Botifarra al forn amb samfaina Fruita fresca de temporada Cereal/Au+verdura/Làctio	28 Pnt. 24 HC. 82 Lip. 35 KCal. 731 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Verdura/Vedella+patata/Làctio



Projecte
Educatiu



Sostenibilitat



Recomanacions
nutricionals



*Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietista@ausolan.com.
 El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Sara Yinzitxé col. CAT009969.
 A l'acte infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdura de temporada.