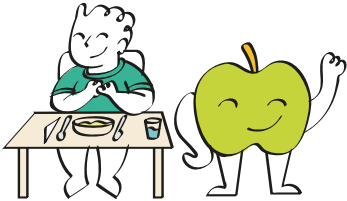


Menú Escolar

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 Purè 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 maravella Gall dindi estofat amb patates Fruita fresca de temporada ...i a la nit: 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 a la nit: Verdura/Porc+cereal/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 a la nit: 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 a la nit: 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 Purè 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.