

Menú Escolar

Gener
2026

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			8 Prt. 19 · HC. 92 · Lip. 32 · Kcal. 741 Macarrons amb tomàquet Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga logurt Verdura/Au+cereal/Fruita	9 Prt. 24 · HC. 101 · Lip. 29 · Kcal. 764 Paella de verdures Trita de carbassó i ceba amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Amanida/Peix+patata/Làctic
12 Prt. 22 · HC. 55 · Lip. 20 · Kcal. 487 Mongeta verda amb patata i pastanaga Ragout d'au amb bolets Fruita fresca de temporada i per la nit: Cereal/Ou+verdura/Làctic	13 Prt. 27 · HC. 89 · Lip. 46 · Kcal. 874 Arròs amb tomàquet i ceba Salmó a la taronja amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Amanida/Au+patata/Làctic	14 Prt. 27 · HC. 89 · Lip. 46 · Kcal. 874 Escudella barrejada Trita de patata amb enciam i pebrot logurt Verdura/Peix+cereal/Fruita	15 Prt. 45 · HC. 85 · Lip. 32 · Kcal. 841 Seques amb hortalisses Aletes de pollastre marinades amb niu d'enciam Fruita fresca de temporada Cereal/Vedella+verdura/Làctic	16 Prt. 45 · HC. 85 · Lip. 32 · Kcal. 841 Espirals gratinats Botifarra al forn amb samfaina Fruita fresca de temporada Verdura/Proteïna vegetal/Làctic
19 Prt. 36 · HC. 77 · Lip. 23 · Kcal. 672 Llenties amb arròs Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i tomàquet logurt i per la nit: Amanida/Au+cereal/Fruita	20 Prt. 29 · HC. 83 · Lip. 31 · Kcal. 729 Macarrons amb albergínia Trita de formatge amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura/Porc+cereal/Làctic	21 Prt. 26 · HC. 62 · Lip. 18 · Kcal. 524 Trinxat de col i patata Rodó de gall dindi amb llet de poma Fruita fresca de temporada Cereal/Proteïna vegetal/Làctic	22 Prt. 33 · HC. 94 · Lip. 27 · Kcal. 746 Arròs amb xampinyons Estofat de vedella a la jardineria Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereal/Làctic	23 LA DESCOBERTA DEL CACAU Sopa de brou amb estrelles Pollastre arrebossat amb brots verds Pa amb oli i xocolata Amanida/Ou+patata/Fruita
26 Prt. 29 · HC. 103 · Lip. 38 · Kcal. 874 Espaguetis amb bolonyesa vegetal Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita fresca de temporada i per la nit: Verdura/Vedella+cereal/Làctic	27 Prt. 39 · HC. 88 · Lip. 30 · Kcal. 779 Arròs tres delícies Maires a l'andalusa amb mesclum logurt Amanida/Ou+cereal/Fruita	28 Prt. 27 · HC. 52 · Lip. 17 · Kcal. 467 Sopa d'au amb fideus Llom adobat amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+patata/Làctic	29 Prt. 29 · HC. 55 · Lip. 36 · Kcal. 668 Bròquil amb patata Pollastre a la farigola amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Cereal/Proteïna vegetal/Làctic	30 Prt. 40 · HC. 113 · Lip. 24 · Kcal. 842 Cigrons guisats Trita de pernil amb pa amb tomàquet Fruita fresca de temporada Verdura/Au+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 cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.