

# Menú Escolar

# Abril 2026

# Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	<b>7</b> Prt. 13 HC. 113 Lip. 16 KCal. 625 Arròs amb tomàquet i ceba Croquetes de pernil amb patates xips Fruita fresca de temporada Amanida/ou+verdura/logurt	 <b>8</b> Prt. 26 HC. 50 Lip. 12 KCal. 404 Mongeta verda amb patata Pollastre a la farigola amb enciam i pastanaga logurt Verdura/Peix+cereal/Fruita	 <b>9</b> Prt. 30 HC. 94 Lip. 18 KCal. 646 Cigrons amb hortalisses Truita amb formatge amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura/Porc+patata/logurt	<b>10</b> Prt. 20 HC. 72 Lip. 22 KCal. 558 Espaguetis al pesto d'espínacs Lluç a la llimona amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada Prot.Vegetal/verdura/logurt
	<b>13</b> Prt. 45 HC. 92 Lip. 16 KCal. 669 Llenties a la jardinera Truita de carbassó amb mesclum Fruita fresca de temporada Amanida/Vedella+patata/logurt	<b>14</b> Prt. 26 HC. 103 Lip. 33 KCal. 626 Trinxat de col i patata Estofat de gall dindi amb arròs pilaf integral Fruita fresca de temporada Verdura/Au+cereal/logurt	<b>15</b> Prt. 26 HC. 103 Lip. 33 KCal. 626 Espirals gratinats Seitó enfarinat amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Amanida/Prot. Vegetal/logurt	<b>16</b> Prt. 28 HC. 69 Lip. 20 KCal. 561 Crema de porro i xirivia Hamburguesa a la planxa amb enciam i brots de soja Fruita fresca de temporada Cereal/Peix+verdura/logurt
<b>20</b> Prt. 20 HC. 70 Lip. 21 KCal. 537 Minestra de verdures Mandonguilles de soja amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada ...i per la nit Amanida/Au+cereal/logurt	<b>21</b> Prt. 39 HC. 89 Lip. 14 KCal. 618 Arròs tres delícies Lluç amb salsa verda Fruita fresca de temporada Verdura/Porc+patata/logurt	<b>22</b> Prt. 21 HC. 79 Lip. 15 KCal. 515 seques estofades Pollastre al forn amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada Amanida/Ou+verdura/logurt	<b>23</b> SANT JORDI Sopa de brou amb lletres Llibrets de llom amb formatge amb enciam i olives Pastís de Sant Jordi Verdura/Au+cereal/Fruita	<b>24</b> Prt. 18 HC. 83 Lip. 35 KCal. 694 Llacets amb tomàquet, olives i alfàbrega Truita francesa amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Prot.Vegetal/verdura/logurt
<b>27</b> Prt. 32 HC. 60 Lip. 20 KCal. 542 Llenties guisades Daus d'au marinats amb espècies amb enciam i poma Fruita fresca de temporada ...i per la nit Cereal/Peix+verdura/logurt	<b>28</b> Prt. 35 HC. 86 Lip. 14 KCal. 590 Sopa de brou amb galets Truita de patata i ceba amb enciam i pebrot logurt Amanida/Porc+verdura/Fruita	<b>29</b> Prt. 17 HC. 84 Lip. 21 KCal. 585 Arròs amb tomàquet Maires a l'andalusa amb niu d'enciam Fruita fresca de temporada Verdura/Prot. Vegetal/logurt	<b>30</b> Prt. 25 HC. 75 Lip. 25 KCal. 608 Macarrons amb verdures Pollastre a l'allada amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+verdura/logurt	



**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. Es servirà dos dies de pa integral a la setmana.