

Menú Escolar

Maig 2026

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
 				1 FESTIU
4 Prt. 13 HC. 63 Lip. 20 KCal. 475 Paella de verdures Calamars a la romana amb enciam i brots de soja logurt	5 Prt. 40 HC. 93 Lip. 25 KCal. 636 Cigrons estofats Llom adobat amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	6 Prt. 42 HC. 72 Lip. 16 KCal. 583 Sopa de brou amb fideus Pollastre a la parmesana amb patates fregides Fruita fresca de temporada	7 Prt. 23 HC. 101 Lip. 24 KCal. 602 Crema de pastanaga i ceba Truita de pernil amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	8 Prt. 30 HC. 86 Lip. 13 KCal. 578 Espaguetis a la napolitana Salmó a la taronja Fruita fresca de temporada
C i per la nit: Cereal/Au+verdura/Fruita	Verdura/Ou+cereal/logurt	Amanida/Porc+verdura/logurt	Amanida/Peix+verdura/logurt	Verdura/Prot.Vegetal/logurt
11 Prt. 31 HC. 93 Lip. 23 KCal. 684 Llenties amb quinoa Estofat de gall dindi amb hortalisses Fruita fresca de temporada	12 Prt. 53 HC. 84 Lip. 12 KCal. 638 Sopa de brou amb estrelles Truita de carbassó i ceba amb enciam i cogombre logurt	13 Prt. 25 HC. 51 Lip. 12 KCal. 500 Macarrons amb albergínia Lluç a la biscaina amb brots verds Fruita fresca de temporada	14 Prt. 17 HC. 63 Lip. 21 KCal. 507 Mongeta verda amb patata Aletes de pollastre amb espècies amb enciam i pebrot Fruita fresca de temporada	15 Prt. 16 HC. 101 Lip. 20 KCal. 627 Arròs amb tomàquet i ceba Hamburguesa vegetal amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada
C i per la nit: Verdura/Peix+cereal/logurt	Verdura/Prot.Vegetal/Fruita	Cereal/Vedella+verdura/logurt	Amanida/Ou+patata/logurt	Verdura/Au+cereal/logurt
18 Prt. 24 HC. 62 Lip. 23 KCal. 533 Puré de carbassa Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita fresca de temporada	19 Prt. 27 HC. 54 Lip. 26 KCal. 546 Amanida de patata Cua de rap arrebossada amb mesclum Fruita fresca de temporada	20 Prt. 33 HC. 83 Lip. 27 KCal. 601 seques guisades Truita amb formatge amb enciam i tomàquet logurt	21 Prt. 26 HC. 101 Lip. 22 KCal. 604 Arròs amb xampinyons Croquetes de rostit amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	22 LA DESCOBERTA DE LA PINYA Espirals amb verdures Pollastre al forn amb salsa de prunes Pinya natural
C per la nit: Amanida/Ou+cereal/logurt	Verdura/Au+cereal/logurt	Verdura/Peix+cereal/Fruita	Verdura/Prot.Vegetal/logurt	Amanida/Porc+verdura/logurt
25 Prt. 30 HC. 78 Lip. 23 KCal. 620 Amanida caprese Llenties amb arròs integral Fruita fresca de temporada	26 Prt. 44 HC. 105 Lip. 23 KCal. 685 Arròs amb tomàquet Truita de patata amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	27 Prt. 10 HC. 60 Lip. 20 KCal. 447 Crema de carbassó Pollastre arrebossat amb enciam i poma Fruita fresca de temporada	28 Prt. 13 HC. 94 Lip. 20 KCal. 596 Macarrons gratinats Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i blat de moro logurt	29 Prt. 26 HC. 55 Lip. 22 KCal. 508 Bròquil amb patata Botifarra al forn amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada
C ...i per la nit: Verdura/Au+cereal/logurt	Verdura/Porc+cereal/logurt	Cereal/Prot. Vegetal/logurt	Verdura/Ou+cereal/Fruita	Amanida/Peix+cereal/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.