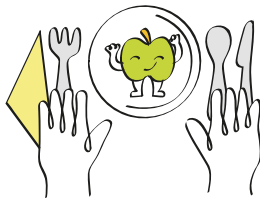
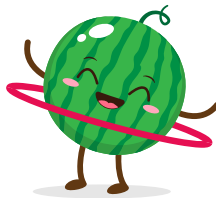


Menú Escolar ECO

Setembre
2025

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
BENVINGUT AL MENJADOR! 				
8 Prt. 17 HC. 96 Lip. 23 KCal. 656 Macarrons a la napolitana Croquetes de carn d'olla amb patates xips Fruita fresca de temporada  a la nit: Amanida/Peix+cereal/Làctic	9 Prt. 40 HC. 77 Lip. 29 KCal. 742 Cigrons estofats Truita de formatge amb enciam i pastanaga logurt Verdura/Au+patata/Fruita	10 Prt. 25 HC. 96 Lip. 22 KCal. 679 Arròs amb xampinyons Lluç a la biscaïna Fruita fresca de temporada Amanida/Ou+cereal/Làctic	11 FESTIU	12 Prt. 25 HC. 53 Lip. 28 KCal. 562 Mongeta verda amb patata Pollastre rostit amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Cereal/Prot. Vegetal/Làctic
15 Prt. 42 HC. 83 Lip. 21 KCal. 701 Llenties amb hortalisses Maires a l'andalusa amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada  i a la nit: Verdura/Ou+patata/Làctic	16 Prt. 27 HC. 91 Lip. 21 KCal. 661 Arròs amb tomàquet Rodó de gall dindi amb llit de poma Fruita fresca de temporada Amanida/Porc+cereal/Làctic	17 Prt. 26 HC. 50 Lip. 26 KCal. 544 Sopa de galets Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet logurt Cereal/Peix+llegum/Fruita	18 Prt. 11 HC. 69 Lip. 37 KCal. 662 Amanida russa Aletes de pollastre marinades amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Verdura/Vedella+cereal/Làctic	19 Prt. 36 HC. 117 Lip. 36 KCal. 939 Espirals gratinats Mandonguilles de soja a la jardinera Fruita fresca de temporada Verdura/Au+patata/Làctic
22 Prt. 44 HC. 72 Lip. 32 KCal. 758 Mongeta verda amb patata Estofat de vedella amb bolets Fruita fresca de temporada  i a la nit: Cereal/Au+verdura/Làctic	23 Prt. 41 HC. 82 Lip. 37 KCal. 828 Amanida de pasta Seitons enfarinats amb enciam i brots de soja logurt Verdura/Ou+cereal/Fruita	24 Prt. 18 HC. 94 Lip. 31 KCal. 722 Paella de verdures Pollastre a l'allada amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Amanida/Prot. Vegetal/Làctic	25 Prt. 30 HC. 101 Lip. 33 KCal. 863 Seques guisades Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Amanida/Porc+cereal/Làctic	26 DESCOBERTA DE LES ESPÈCIES Vichyssoise amb nou moscada Pizza amb pernil i orenga Taronja amb canyella Verdura/Peix+cereal/Làctic
29 Prt. 32 HC. 85 Lip. 28 KCal. 721 Espaguetis amb salsa de formatge Bacallà al forn amb samfaina Fruita fresca de temporada  i a la nit: Amanida/Prot. Vegetal/Làctic	30 Prt. 24 HC. 81 Lip. 36 KCal. 742 Arròs amb tomàquet i ceba Truita francesa amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Amanida/Vedella+cereal/Làctic	 		

Projecte
Educatiu

Sostenibilitat

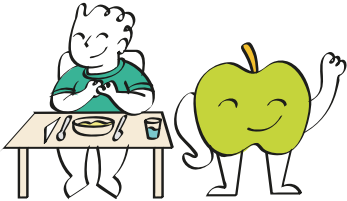
Recomanacions
nutricionals

*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 cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

Menú Escolar ECO

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 Puré 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 maravel·la 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 Puré de carbassa Botifarra al forn amb seques i allioli de codony Postres especials Cereal/Au+verdura/Fruita



Projecte
Educatiu



Sostenibilitat



Recomanacions
nutricionals

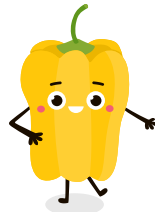
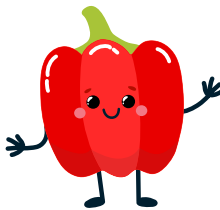
*Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com.
El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Sara Vinitzki col. CAT002669.
A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

Menú Escolar ECO

Novembre
2025

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Prt. 34 HC. 51 Lip. 22 KCal. 538 Sopa de brou amb pistons Maires a l'andalusa amb enciam i pastanaga logurt	4 Prt. 28 HC. 98 Lip. 19 KCal. 676 Arròs amb xampinyons Llom rostit amb poma al forn Fruita fresca de temporada	5 Prt. 16 HC. 52 Lip. 31 KCal. 555 Col i patata Pollastre a l'allada amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada	6 Prt. 14 HC. 91 Lip. 22 KCal. 622 Espirals amb verdures Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada	7 Prt. 26 HC. 102 Lip. 33 KCal. 852 Seques estofades Croquetes d'espínacs amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada
...i a la nit: Cereal/Au+verdura/Fruita	Verdura/Ou+patata/Làctic	Cereal/Peix+verdura/Làctic	Verdura/Porc+cereal/Làctic	Cereal/Prot. Vegetal/Làctic
10 Prt. 23 HC. 107 Lip. 21 KCal. 723 Purè de pastanaga Macarrons a la catalana amb butifarra i magra de porc Fruita fresca de temporada	11 Prt. 30 HC. 68 Lip. 27 KCal. 642 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi amb cuscús Fruita fresca de temporada	12 Prt. 34 HC. 84 Lip. 26 KCal. 713 Llenties a la jardinera Truita de carbassó i ceba amb enciam i poma Fruita fresca de temporada	13 Prt. 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	14 Prt. 28 HC. 56 Lip. 19 KCal. 503 Sopa de brou amb fideus Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada
i a la nit: Cereal/Porc+verdura/Làctic	Verdura/Peix+cereal/Làctic	Cereal/Au+verdura/Làctic	Verdura/Prot. Vegetal/Fruita	Cereal/Ou+patata/Làctic
17 Prt. 27 HC. 94 Lip. 28 KCal. 737 Paella de verdures Salmó al forn amb salsa de cítrics Fruita fresca de temporada	18 Prt. 17 HC. 66 Lip. 28 KCal. 595 Sopa de brou amb estrelles Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada	19 Prt. 22 HC. 88 Lip. 17 KCal. 605 Purè de porro i xirivía Mandonguilles de soja amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada	20 Prt. 35 HC. 81 Lip. 24 KCal. 693 Cigrons amb hortalisses Pollastre a la llimona amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	21 TAULA DE LA DESCOBERTA DEL COCO Espaguetis al pesto d'espínacs Hamburguesa a la planxa amb patates fregides logurt amb coco ratllat
i a la nit: Verdura/Au+cereal/Làctic	Cereal/Porc+verdura/Làctic	Cereal/Peix+verdura/Làctic	Verdura/Ou+cereal/Làctic	Verdura/Prot. Vegetal/Fruita
24 Prt. 25 HC. 61 Lip. 16 KCal. 485 Sopa de rap amb arròs Ragout d'au a la jardinera Fruita fresca de temporada	25 Prt. 39 HC. 71 Lip. 23 KCal. 657 Llenties guisades Lluç al forn amb enciam i tomàquet logurt	26 Prt. 27 HC. 83 Lip. 27 KCal. 685 Macarrons amb albergínia Pollastre a la farigola amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	27 Prt. 22 HC. 59 Lip. 31 KCal. 608 Mongeta verda amb patata Botifarra al forn amb samfaina Fruita fresca de temporada	28 Prt. 24 HC. 82 Lip. 35 KCal. 731 Arròs amb tomàquet Truita francesa amb enciam i poma Fruita fresca de temporada
a la nit: Verdura/Prot. Vegetal/Làctic	Verdura/Ou+patata/Fruita	Verdura/Peix+cereal/Làctic	Cereal/Au+verdura/Làctic	Verdura/Vedella+patata/Làctic



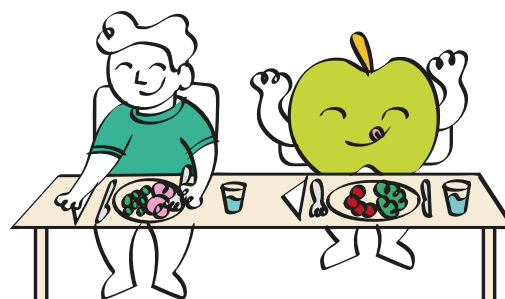
*Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com.
El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Sara Vinitzki col. CAT002669.
A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

Menú Escolar ECO

Desembre
2025

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Prt. 41 HC. 91 Lip. 15 KCal. 680 Escudella Carn d'olla Fruita fresca de temporada ☾ i a la nit: Verdura/Ou+patata/Làctic	2 Prt. 60 HC. 95 Lip. 35 KCal. 936 Arròs tres delícies Cua de rap arrebossada amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada Verdura/Au+cereal/Làctic	3 Prt. 27 HC. 86 Lip. 27 KCal. 735 seques amb hortalisses Truita de formatge amb enciam i blat de moro logurt Verdura/Porc+cereal/Fruita	4 LA DESCOBERTA DE LA COLIFLOR Coliflor gratinada Aletes de pollastre marinades amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Cereal/Prot. Vegetal/Làctic	5 Prt. 32 HC. 89 Lip. 28 KCal. 734 Llacets amb tomàquet, olives i alfàbrega Estofat de vedella amb hortalisses Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereals/Làctic
8 FESTIU	9 Prt. 48 HC. 154 Lip. 18 KCal. 997 Puré de llegum Pizza margarita Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+verdura/Làctic	10 Prt. 24 HC. 54 Lip. 26 KCal. 551 Mongeta verda amb patata Pollastre a la canyella amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Cereal/Peix+verdura/Làctic	11 Prt. 28 HC. 84 Lip. 27 KCal. 690 Espirals amb verdures Truita francesa amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura/Prot. Vegetal/Làctic	12 Prt. 14 HC. 97 Lip. 33 KCal. 741 Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil amb enciam i brots de soja Fruita fresca de temporada Verdura/Au+patata/Làctic
15 Prt. 27 HC. 93 Lip. 22 KCal. 684 Puré de carbassa Estofat d'au amb arròs pilaf Fruita fresca de temporada ☾ i a la nit: Cereal/Ou+verdura/Làctic	16 Prt. 48 HC. 154 Lip. 18 KCal. 847 Macarrons amb salsa de formatge Salmó al forn amb ceba i pebrot Fruita fresca de temporada Verdura/Porc+cereal/Làctic	17 Prt. 19 HC. 116 Lip. 47 KCal. 984 Paella de verdures Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Verdura/Au+cereal/Làctic	18 Prt. 33 HC. 81 Lip. 42 KCal. 847 Llenties guisades Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+patata/Fruita	19 Prt. 23 HC. 50 Lip. 12 KCal. 404 Sopa de nadal Pollastre al forn amb salsa de prunes Neules i torrons Cereal/Vedella+verdura/Làctic



*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.