

Menú Escolar ECO

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

Menú Escolar ECO

Febrer
2026

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Prt.29·HC.103·Lip.38·Kcal.874 Arròs amb tomàquet i ceba Estofat de gall dindi amb hortalisses Fruita fresca de temporada <i>...i per la nit: Amanida/Peix+cereal/Làctic</i>	3 Prt.29·HC.103·Lip.38·Kcal.874 Sopa de brou amb pistons Truita de carbassó i ceba amb enciam i pebrot Fruita fresca de temporada <i>Verdura/Proteïna vegetal/Làctic</i>	4 Prt.30·HC.85·Lip.26·Kcal.722 Seques estofades Pollastre a l'allada amb brots verds Fruita fresca de temporada <i>Cereal/Ou+verdura/Làctic</i>	5 Prt.36·HC.77·Lip.27·Kcal.695 Macarrons al pesto d'espínacs Lluç al forn amb enciam i olives logurt <i>Amanida/Au+cereal/Fruita</i>	6 Prt. 22 HC. 69 Lip. 27 Kcal. 617 Mongeta verda amb patata Mandonguilles de soja texturitzada amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada <i>Verdura/Porc+patata/Làctic</i>
9 Prt.37·HC.79·Lip.26·Kcal.705 Llenties amb quinoa Bacallà al forn amb samfaina Fruita fresca de temporada <i>...i per la nit: Cereal/Au+verdura/Làctic</i>	10 Prt.37·HC.79·Lip.26·Kcal.705 Arròs amb verdures Hamburguesa a la planxa amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada <i>Amanida/Ou+patata/Làctic</i>	11 Prt.19·HC.80·Lip.25·Kcal.626 Crema de porros i xirivía Croquetes de rostit amb enciam i tomàquet logurt <i>Cereal/Peix+verdura/Fruita</i>	12 DIJOURS GRAS Escudella de galets Truita de patata, ceba i botifarra amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada <i>Verdura/Vedella+cereal/Làctic</i>	13 CARNESTOLTES Llacets amb tomàquet, olives i alfàbrega Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Carnaval de fruites <i>Amanida/Proteïna vegetal/Làctic</i>
16 Prt.28·HC.55·Lip.29·Kcal.598 Mongeta verda amb patata Truita de formatge amb enciam i brots de soja Fruita fresca de temporada <i>...i per la nit: Cereal/Peix+patata/Làctic</i>	17 Prt.31·HC.84·Lip.27·Kcal.702 Espaguetis a la napolitana Llom rostit amb enciam i olives Fruita fresca de temporada <i>Verdura/Au+cereal/Làctic</i>	18 JORNADA GASTRONÒMICA DEL PERÚ Papas a la huancaína Chicarrón de pescado amb xips vegetals amb iuca Picarones <i>Amanida/Proteïna vegetal/Fruita</i>	19 Prt.38·HC.86·Lip.21·Kcal.704 Cigrons amb hortalisses Pollastre al forn amb pebrot i ceba Fruita fresca de temporada <i>Cereal/Ou+verdura/Làctic</i>	20 Prt.10·HC.87·Lip.17·Kcal.541 Arròs amb xampinyons Lluç a la basca amb mesclum Fruita fresca de temporada <i>Llegum/Vedella+verdura/Làctic</i>
23 Prt.38·HC.82·Lip.55·Kcal.989 Llenties guisades Salsitxes al forn amb enciam i blat de moro logurt <i>...i per la nit: Amanida/Proteïna vegetal/Fruita</i>	24 Prt.19·HC.96·Lip.36·Kcal.784 Arròs amb tomàquet Seitó enfarinat amb enciam i poma Fruita fresca de temporada <i>Verdura/Porc+cereal/Làctic</i>	25 Prt.24·HC.71·Lip.28·Kcal.628 Sopa d'au amb maravella Pollastre a la canyella amb patates fregides Fruita fresca de temporada <i>Llegum/Ou+verdura/Làctic</i>	26 Prt.38·HC.120·Lip.25·Kcal.900 Puré de llegum Pizza margarita casolana amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada <i>Amanida/Peix+patata/Làctic</i>	27 Prt.31·HC.85·Lip.20·Kcal.650 Espirals amb verdures Truita francesa amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada <i>Verdura/Au+cereal/Làctic</i>



*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.

Menú Escolar ECO

Març
2026

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Prt. 27·HC. 76·Lip. 17·Kcal. 562 Arròs amb edamame i panses Daus d'au marinats amb espècies amb enciam i poma Fruita fresca de temporada <i>...i per la nit: Verdura/Vedella+cereal/Làctic</i>	3 Prt. 38·HC. 86·Lip. 28·Kcal. 766 Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga logurt	4 Prt. 24 HC. 61 Lip. 27 Kcal. 580 Sopa de peix amb arròs Pollastre a la parmesana amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada	5 Prt. 23 HC. 61 Lip. 46 Kcal. 759 Mongeta verda amb patata Botifarra al forn amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada	6 Prt. 58·HC. 89·Lip. 39·Kcal. 937 Macarrons a la norma Cua de rap arrebossada amb enciam i pebrot Fruita fresca de temporada
9 Prt. 18 HC. 41 Lip. 14 Kcal. 358 Sopa d'au amb lletres Truita de carbassó i ceba amb niu d'enciam Fruita fresca de temporada <i>...i per la nit: Amanida/Au+cereal/Làctic</i>	10 Prt. 30·HC. 87·Lip. 29·Kcal. 726 Espaguetis amb salsa de formatge Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	11 SEGONES OPORTUNITATS Arròs amb tomàquet Croquetes de carn d'olla amb enciam i brots de soja logurt	12 Prt. 26·HC. 73·Lip. 17·Kcal. 553 Crema de pèsols i porro Pollastre amb salsa de prunes Fruita fresca de temporada	13 Prt. 21·HC. 77·Lip. 7·Kcal. 460 Amanida de patata Llenties amb hortalisses Fruita fresca de temporada
16 Prt. 29·HC. 60·Lip. 36·Kcal. 685 Coliflor amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada <i>...i per la nit: Cereal/Ou+verdura/Làctic</i>	17 Prt. 33·HC. 101·Lip. 46·Kcal. 952 Paella de verdures Salmó al forn amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada	18 Prt. 33·HC. 72·Lip. 40·Kcal. 774 Sopa de brou amb pistons Aletes de pollastre marinades amb patates fregides Fruita fresca de temporada	19 Prt. 44·HC. 80·Lip. 26·Kcal. 762 Seques guisades Truita francesa amb enciam i tomàquet logurt	20 Prt. 24·HC. 104·Lip. 35·Kcal. 823 Espirals gratinats Calamars a la romana amb mesclum Fruita fresca de temporada
23 Prt. 38·HC. 83·Lip. 15·Kcal. 630 Llenties amb xoriço Lluç a la biscaina Fruita fresca de temporada <i>...i per la nit: Verdura/Porc+cereal/Làctic</i>	24 Prt. 34·HC. 102·Lip. 23·Kcal. 761 Puré de pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb arròs pilaf Fruita fresca de temporada	25 Prt. 27·HC. 84·Lip. 26·Kcal. 675 Llacets amb tomàquet Truita de pernil amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	26 Prt. 25 HC. 96 Lip. 34 Kcal. 781 Arròs al curri Pollastre arrebossat amb brots verds Fruita fresca de temporada	27 Prt. 27·HC. 103·Lip. 32·Kcal. 824 Escudella vegetal amb galets Pizza de formatges amb enciam i olives Mona
<i>...i per la nit: Verdura/Porc+cereal/Làctic</i>	<i>Cereal/Proteïna vegetal/Làctic</i>	<i>Amanida/Peix+cereal/Làctic</i>	<i>Verdura/Ou+patata/Làctic</i>	<i>Cereal/Au+amanida/Fruita</i>



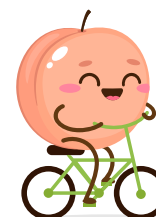
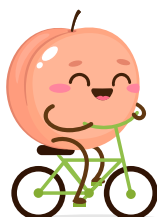
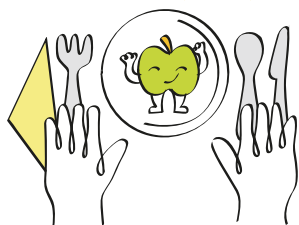
Projecte
Educatiu



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.