

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 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

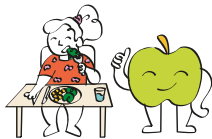
*Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com.
El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Sara Vinitzki col. CAT002669.
A cicle infantil es substituirà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

Menú Escolar

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



Projecte
Educatiu



Sostenibilitat



Recomanacions
nutricionals

Menú Escolar

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/Ou+patata/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>



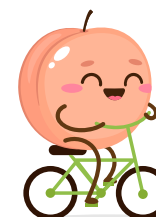
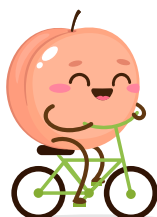
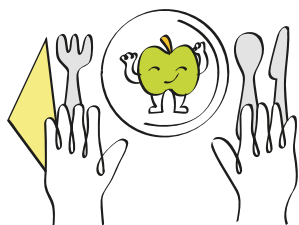
Projecte
Educatiu



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.