

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. 30 HC. 87 Lip. 37 Kcal. 809 Mongeta verda amb patata i pastanaga Mandonguilles de soja amb hortalisses 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. 30 HC. 66 Lip. 24 Kcal. 605 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. 28 HC. 85 Lip. 55 Kcal. 948 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. 20 HC. 96 Lip. 40 Kcal. 831 Macarrons amb albergínia Tastets de bròquil amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura/Porc+cereal/Làctic	21 Prt. 28 HC. 57 Lip. 26 Kcal. 580 Trinxat de col i patata Estofat de vedella a la jardinera Fruita fresca de temporada Cereal/Proteïna vegetal/Làctic	22 Prt. 25 HC. 90 Lip. 39 Kcal. 808 Arròs amb xampinyons Trita de formatge amb enciam i poma 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



*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.