

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 Fruita 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 C 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 vegetal Truita 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 Truita de formatge amb enciam i olives logurt C i per la nit: Amanida/Au+cereal/Fruita	20 Prt. 29 HC. 83 Lip. 31 KCal. 729 Macarrons amb albergínia Estofat de vedella a la jardinera Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereal/Làctic	21 Prt. 26 HC. 62 Lip. 18 KCal. 524 Trinxat de col i patata Rodó de gall dindi amb llit de poma Fruita fresca de temporada Cereal/Proteïna vegetal/Làctic	22 Prt. 33 HC. 94 Lip. 27 KCal. 746 Arròs amb xampinyons Peix fresc de mercat amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada Verdura/Porc+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. 24 HC. 109 Lip. 22 KCal. 745 Puré de carbassó Espaguetis amb bolonyesa vegetal Fruita fresca de temporada C 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 Cigrons guisats 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 Bròquil amb patata Truita francesa amb pa amb tomàquet Fruita fresca de temporada Verdura/Au+cereal/Làctic



Projecte
Educatiu



Sostenibilitat



Recomanacions
nutricionals

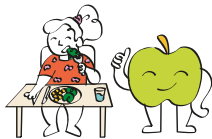
*Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com.
El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Sara Vinitzki col. CAT002669.
A cycle infantil es substituirà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

Menú Escolar

Febrer
2026

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Prt. 32 HC. 87 Lip. 27 KCal. 715 Sopa de brou amb pistons Estofat de gall dindi amb hortalisses Fruita fresca de temporada	3 Prt. 21 HC. 64 Lip. 15 KCal. 475 Arròs amb tomàquet i ceba Trita de carbassó i ceba amb enciam i pebrot Fruita fresca de temporada	4 Prt. 30 HC. 85 Lip. 26 KCal. 722 Seques estofades Pollastre a l'allada amb brots verds Fruita fresca de temporada	5 Prt. 36 HC. 77 Lip. 27 KCal. 695 Macarrons al pesto d'espínacs Peix fresc de mercat amb enciam i olives logurt	6 Prt. 28 HC. 62 Lip. 35 KCal. 685 Mongeta verda amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada
per la nit: Amanida/Peix+cereal/Làctic	Verdura/Proteïna vegetal/Làctic	Cereal/Ou+verdura/Làctic	Amanida/Au+cereal/Fruita	Verdura/Porc+patata/Làctic
9 Prt. 28 HC. 102 Lip. 22 KCal. 716 Arròs amb verdures Bacallà al forn amb samfaina Fruita fresca de temporada	10 Prt. 28 HC. 88 Lip. 37 KCal. 819 Llenties amb quinoa Croquetes d'espínacs amb enciam i tomàquet logurt	11 Prt. 26 HC. 78 Lip. 26 KCal. 659 Crema de porros i xirivia Hamburguesa a la planxa amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	12 DIJOURS GRAS Escudella de galets Trita de patata, ceba i botifarra amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	13 CARNESTOLTES Espirals amb tomàquet, olives i alfàbrega Aletes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro Carnaval de fruites
per la nit: Cereal/Au+verdura/Làctic	Amanida/Ou+patata/Fruita	Cereal/Peix+verdura/Làctic	Verdura/Vedella+cereal/Làctic	Amanida/Proteïna vegetal/Làctic
16 Prt. 28 HC. 55 Lip. 29 KCal. 598 Mongeta verda amb patata Trita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	17 Prt. 31 HC. 84 Lip. 27 KCal. 702 Espaguetis a la napolitana Llom rostit amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	18 JORNADA GASTRONÒMICA DEL PERÚ <i>Papas a la huancaína</i> <i>Chicarrón de pescado amb xips vegetals amb iuca</i> <i>Picarones</i>	19 Prt. 38 HC. 86 Lip. 21 KCal. 704 Cigrons amb hortalisses Pollastre al forn amb pebrot i ceba Fruita fresca de temporada	20 Prt. 10 HC. 87 Lip. 17 KCal. 541 Arròs amb xampinyons Peix fresc de mercat amb mesclum Fruita fresca de temporada
per la nit: Cereal/Peix+patata/Làctic	Verdura/Au+cereal/Làctic	Amanida/Proteïna vegetal/Fruita	Cereal/Ou+verdura/Làctic	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	24 Prt. 19 HC. 96 Lip. 36 KCal. 784 Arròs amb tomàquet Seitó enfarinat amb enciam i poma Fruita fresca de temporada	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	26 Prt. 38 HC. 120 Lip. 25 KCal. 900 Purè de llegum Pizza margarita casolana amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada	27 Prt. 25 HC. 72 Lip. 31 KCal. 674 Macarrons amb verdures Trita de pernil amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada
per la nit: Amanida/Proteïna vegetal/Fruita	Verdura/Porc+cereal/Làctic	Llegum/Ou+verdura/Làctic	Amanida/Peix+patata/Làctic	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

Març
2026

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Prt. 27 HC. 76 Lip. 17 KCal. 562 Mongeta verda amb patata 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. 36 HC. 77 Lip. 37 KCal. 805 Cigrons estofats Truita francesa amb enciam i pastanaga logurt <i>Amanida/Peix+cereal/Fruita</i>	4 Prt. 24 HC. 61 Lip. 27 KCal. 580 Sopa de brou amb estrelles Pollastre a la parmesana amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada <i>Verdura/Ou+patata/Làctic</i>	5 Prt. 25 HC. 90 Lip. 47 KCal. 893 Macarrons a la norma Botifarra al forn amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada <i>Llegum/Au+verdura/Làctic</i>	6 Prt. 23 HC. 82 Lip. 18 KCal. 572 Arròs amb edamame i panses Peix fresc de mercat amb enciam i pebrot Fruita fresca de temporada <i>Amanida/Proteïna vegetal/Làctic</i>
9 Prt. 18 HC. 41 Lip. 14 KCal. 358 Sopa d'au amb lletres Pollastre amb salsa de prunes Fruita fresca de temporada <i>...i per la nit: Amanida/Porc+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 <i>Verdura/Auc+cereal/Làctic</i>	11 SEGONES OPORTUNITATS Arròs amb tomàquet Croquetes de carn d'olla amb brots verds logurt <i>Cereal/Proteïna vegetal/Fruita</i>	12 Prt. 26 HC. 73 Lip. 17 KCal. 553 Crema de pèsols i porro Truita de carbassó amb niu d'enciam Fruita fresca de temporada <i>Cereal/Peix+amanida/Làctic</i>	13 Prt. 21 HC. 77 Lip. 7 KCal. 460 Amanida de patata Llenties amb hortalisses Fruita fresca de temporada <i>Verdura/Ou+patata/Làctic</i>
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 Calamars a l'andalusa casolans amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada <i>Amanida/Au+patata/Làctic</i>	18 Prt. 32 HC. 72 Lip. 40 KCal. 774 Sopa de brou amb pistons Aletes de pollastre marinades amb patates fregides Fruita fresca de temporada <i>Verdura/Peix+cereal/Làctic</i>	19 Prt. 44 HC. 80 Lip. 26 KCal. 762 Seques guisades Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet logurt <i>Amanida/Vedella+cereal/Fruita</i>	20 Prt. 24 HC. 104 Lip. 35 KCal. 823 Espirals gratinats Peix fresc de mercat amb mesclum Fruita fresca de temporada <i>Verdura/Proteïna vegetal/Làctic</i>
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 Escudella amb galets Estofat de gall dindi amb arròs pilaf Fruita fresca de temporada <i>Cereal/Proteïna vegetal/Làctic</i>	25 Prt. 27 HC. 84 Lip. 26 KCal. 675 Arròs al curri Truita de formatge amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada <i>Amanida/Peix+cereal/Làctic</i>	26 Prt. 25 HC. 96 Lip. 34 KCal. 781 Macarrons amb tomàquet Pollastre arrebossat amb brots verds Fruita fresca de temporada <i>Verdura/Ou+patata/Làctic</i>	27 Prt. 22 HC. 93 Lip. 37 KCal. 815 Puré de pastanaga i ceba Pizza de formatges amb enciam i olives Mona <i>Cereal/Au+amanida/Fruita</i>



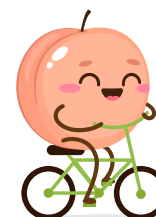
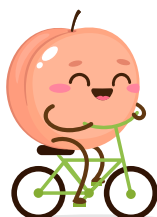
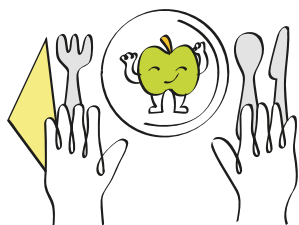
Projecte
Educatiu



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