Ausolan.

TURO DE ROQUETES

Basal

Setembre 2026

ESCOLAR

Dinar

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
7 **Festiu**	8 Macarrons integrals amb tomàquet Croquetes de pernil amb brots verds Fruita de temporada Pa integral Kcal. 766 h.c. 100,9 lip. 31,2 p. 17,7	9 Crema de porros Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Iogurt natural Pa blanc Kcal. 829 h.c. 66,6 lip. 49,9 p. 26,6	10 Arròs tres delícies Pollastre al forn amb ceba i pebrot Fruita de temporada Pa integral Kcal. 692 h.c. 90,4 lip. 23,0 p. 31,3	11 **Festiu**
14 Mongeta verda amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 667 h.c. 63,7 lip. 33,0 p. 27,1	15 Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, blat de moro i olives Llenties amb arròs Fruita de temporada Pa integral Kcal. 606 h.c. 86,7 lip. 18,2 p. 20,4	16 Espirals amb verdures Lluç al forn amb all i julivert amb mesclum Iogurt natural Pa blanc Kcal. 643 h.c. 77,4 lip. 22,9 p. 30,3	17 Empedrat de seques Truita amb formatge amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Pa integral Kcal. 805 h.c. 61,6 lip. 45,2 p. 36,3	18 Arròs integral amb tomàquet Pollastre a l'allada amb enciam i cogombre Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 712 h.c. 74,3 lip. 35,8 p. 23,9
21 Crema de carbassó Llom rostit amb arròs pilaf Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 730 h.c. 80,0 lip. 32,7 p. 28,5	22 Cigrons saltats amb verdures Aletes de pollastre marinades amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa integral Kcal. 737 h.c. 44,8 lip. 42,9 p. 42,2	23 Amanida de patata Hamburguesa de soja amb salsa de tomàquet Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 717 h.c. 86,2 lip. 34,1 p. 15,0	24 Paella de verdures Salmó al forn amb enciam i olives Fruita de temporada Pa integral Kcal. 862 h.c. 103,1 lip. 36,7 p. 30,2	25 Espaguetis integrals amb pesto d'espinacs Truita francesa amb enciam, poma i magrana Iogurt natural Pa blanc Kcal. 803 h.c. 79,9 lip. 37,1 p. 34,8
28 Arròs amb tomàquet i ceba Gallineta a l'andalusa amb enciam i brots de soja Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 886 h.c. 98,0 lip. 38,1 p. 38,3	29 Crema de carbassa Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada Pa integral Kcal. 783 h.c. 102,7 lip. 30,0 p. 22,2	30 Minestra de verdura amb patata Estofat de gall dindi amb xampinyons Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 426 h.c. 46,6 lip. 14,2 p. 26,8		

- Festiu
- 100% Vegetal
- Dia especial

Els menús estan supervisats per nutricionistes, amb formació acreditada, Grau en Nutrició Humana i Dietètica, segons la llei 17/2011 de Seguretat Alimentària i Nutrició. Contacte: dietistarcn@ausolan.com.

Amb tu cada dia
menuo.ausolan.com

Escolar-mes-tipo-C-comvn