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 Truita 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 logurt Amanida/Au+patata/Fruita	14 Prt. 30 HC. 66 Lip. 24 KCal. 605 Escudella barrejada Truita de patata amb enciam i pebrot Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereal/Làctic	15 Prt. 49 HC. 85 Lip. 36 Kcal. 884 Seques amb xoriço 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. 29 HC. 83 Lip. 31 KCal. 729 Macarrons amb albergínia Truita 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 llit de poma Fruita fresca de temporada Cereal/Proteïna vegetal/Làctic	22 Prt. 10 HC. 86 Lip. 11 Kcal. 481 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. 34 HC. 144 Lip. 34 Kcal. 998 Espaguetis amb bolonyesa vegetal Pizza de verdures Fruita fresca de temporada i per la nit: Verdura/Vedella+cereal/Làctic	27 Prt. 58 HC. 76 Lip. 33 Kcal. 828 Arròs tres delícies Cua de rap arrebossada 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 Truita 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.