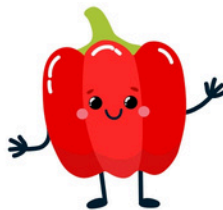


Menú Escolar

Novembre
2025

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 FESTIU	4 Prt. 28 HC. 98 Lip. 20 KCal. 676 Arròs amb xampinyons Llom rostit amb poma al forn Fruita fresca de temporada Verdura/Ou+patata/Làctic	5 Prt. 16 HC. 52 Lip. 31 KCal. 555 Col i patata Pollastre a l'allada amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada Cereal/Prot. Vegetal/Làctic	6 Prt. 14 HC. 91 Lip. 22 KCal. 622 Espirals amb verdures Truita de formatge amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Verdura/Porc+cereal/Làctic	7 Prt. 8 HC. 51 Lip. 25 KCal. 470 Puré de llegum Croquetes d'espínacs amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Cereal/Peix+verdura/Làctic
10 Prt. 30 HC. 68 Lip. 27 KCal. 642 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi amb cuscús Fruita fresca de temporada Cereal/Porc+verdura/Làctic	11 Prt. 17 HC. 83 Lip. 20 KCal. 583 Macarrons gratinats Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereal/Làctic	12 Prt. 34 HC. 84 Lip. 26 KCal. 713 Llenties a la jardinera Truita de carbassó i ceba amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Cereal/Au+verdura/Làctic	13 Prt. 28 HC. 75 Lip. 33 KCal. 705 Arròs amb tomàquet i ceba Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i brots de soja logurt Verdura/Prot. Vegetal/Fruita	14 Prt. 28 HC. 56 Lip. 19 KCal. 503 Sopa de brou amb fideus Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+patata/Làctic
17 Prt. 57 HC. 108 Lip. 47 KCal. 1080 Paella de verdures Cua de rap arrebossada amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Cereal/Au+verdura/Làctic	18 Prt. 17 HC. 66 Lip. 28 KCal. 595 Sopa de brou amb estrelles Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Cereal/Porc+verdura/Làctic	19 Prt. 22 HC. 88 Lip. 17 KCal. 605 Puré de porro i xirivía Mandonguilles de soja amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada Cereal/Peix+verdura/Làctic	20 Prt. 38 HC. 81 Lip. 27 KCal. 741 Cigrons amb xoriço Pollastre a la llimona amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura/Ou+cereal/Làctic	21 TAULA DE LA DESCOBERTA DEL COCO Espaguetis al pesto d'espínacs Hamburguesa a la planxa amb patates fregides logurt amb coco ratllat Verdura/Prot. Vegetal/Fruita
24 Prt. 25 HC. 61 Lip. 16 KCal. 485 Sopa de rap amb arròs Ragout d'au a la jardinera Fruita fresca de temporada Cereal/Au+verdura/Làctic	25 Prt. 39 HC. 71 Lip. 23 KCal. 657 Llenties guisades Lluç al forn amb enciam i tomàquet logurt Verdura/Ou+patata/Fruita	26 Prt. 27 HC. 83 Lip. 27 KCal. 685 Macarrons amb albergínia Pollastre a la farigola amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereal/Làctic	27 Prt. 22 HC. 59 Lip. 31 KCal. 608 Mongeta verda amb patata Botifarra al forn amb samfaina Fruita fresca de temporada Cereal/Au+verdura/Làctic	28 Prt. 16 HC. 101 Lip. 32 KCal. 755 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Verdura/Vedella+patata/Làctic



*Per qualsevol consulta i dubtes sobre els al·lèrgens, 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 Yinitzki col. CAT002669. A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.