

Ausolan.

AMOR DE DIOS
TURÓ

Basal
Octubre
2026
ESCOLAR
Dinar



- Festiu
- 100% Vegetal
- Dia especial
- Recomanacions de sopars

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 Vinitzki col. CAT002669. A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada. Es servirà dos dies de pa integral a la setmana.

Amb tu cada dia
menuo.ausolan.com

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
						1		2	
						Llenties amb xoriço Fruita de patata amb enciam i pebrot iogurt natural Pa integral		Sopa de brou amb pasta integral Polastre a la fangola amb enciam i cogombre Fruita de temporada Pa blanc	
						Kcal. 879 h.c. 85,3 l.p. 37,0 p. 46,8		Kcal. 828 h.c. 57,4 l.p. 30,5 p. 27,8	
						Verdura/Verdella+cereal/Fruita		Verdura/Prot.Vegetal/Iogurt	
5		6		7		8		9	
Mongeta verda amb patata Estofat de vedella amb verdures iogurt natural Pa blanc		Amanida de pasta Lluç amb salsa verda amb mesclum Fruita de temporada Pa integral		Seques estofades Pollastre a la llimona amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa blanc		Col amb patata, all i pebre vermell Mandonguilles de soja amb salsa de tomàquet Fruita de temporada Pa integral		Arròs integral al cuni Fruita amb formatge amb enciam i olives Fruita de temporada Pa blanc	
Kcal. 628 h.c. 50,4 l.p. 30,4 p. 35,5		Kcal. 787 h.c. 85,0 l.p. 30,9 p. 40,7		Kcal. 789 h.c. 85,1 l.p. 27,6 p. 41,3		Kcal. 708 h.c. 89,0 l.p. 27,7 p. 23,8		Kcal. 828 h.c. 83,2 l.p. 41,3 p. 31,6	
Cereal/Au+verdura/Fruita		Verdura/Porc+patata/Iogurt		Verdura/Ou+cereal/Iogurt		Cereal/Paix+verdura/Iogurt		Verdura/Prot.Vegetal/Iogurt	
12		13		14		15		16	
Festiu		Macarrons integrals amb verdures Seitó arrebossat amb brots verds Fruita de temporada Pa integral		Arròs amb tomàquet Daus d'au marinats amb enciam i poma Fruita de temporada Pa blanc		Cigrons guisats Fruita de carbassó amb enciam i blat de moro iogurt natural Pa integral		Crema de verdura Femlets de pollastre al forn amb patates i all i oli de codony Fruita de temporada Pa blanc	
		Kcal. 735 h.c. 91,0 l.p. 28,6 p. 26,2		Kcal. 726 h.c. 90,4 l.p. 30,7 p. 22,7		Kcal. 893 h.c. 87,1 l.p. 40,5 p. 38,1		Kcal. 713 h.c. 70,0 l.p. 32,4 p. 25,0	
		Verdura/Ou+patata/Iogurt		Verdura/Prot.Vegetal/Iogurt		Verdura/Verdella+cereal/Fruita		Cereal/Paix+verdura/Iogurt	
19		20		21		22		23	
Llenties estofades Lluç a l'andalusa amb enciam i pastanaga iogurt natural Pa blanc		Minestra de verdura amb patata Hamburguesa mixta amb ceba caramelitzada Fruita de temporada Pa integral		Sopa de brou amb estrelles Pollastre al romeni amb enciam i olives Fruita de temporada Pa blanc		Crema de porro i xirvià Espaguetis integrals amb soja texturitzada Fruita de temporada Pa integral		Arròs amb verdura Fruita de patata amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa blanc	
Kcal. 758 h.c. 77,2 l.p. 29,3 p. 42,4		Kcal. 509 h.c. 55,2 l.p. 23,0 p. 19,1		Kcal. 620 h.c. 74,1 l.p. 22,4 p. 29,9		Kcal. 961 h.c. 125,2 l.p. 35,0 p. 29,8		Kcal. 926 h.c. 115,9 l.p. 39,7 p. 25,9	
Verdura/Au+patata/Fruita		Verdura/Prot.Vegetal/Iogurt		Cereal/Ou+verdura/Iogurt		Cereal/Paix+verdura/Iogurt		Verdura/Porc+cereal/Iogurt	
26		27		28		29		30	
Macarrons amb salsa de bolets Aletes de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Pa blanc		Bròquil amb patata Cigrons amb hortalisses Fruita de temporada Pa integral		Arròs integral amb tomàquet Cua de rapenarriada amb enciam i pebrot Fruita de temporada Pa blanc		Seques guisades Fruita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa integral		Festiu	
Kcal. 702 h.c. 94,1 l.p. 23,1 p. 28,8		Kcal. 766 h.c. 98,7 l.p. 24,0 p. 30,3		Kcal. 850 h.c. 84,1 l.p. 39,4 p. 40,7		Kcal. 858 h.c. 93,2 l.p. 34,5 p. 35,7			
Verdura/Paix+cereal/Iogurt		Cereal/Ou+verdura/Iogurt		Verdura/Verdella+patata/Iogurt		Verdura/Au+cereal/Iogurt			