Ausolan.

AMOR DE DIOS TURÓ

Basal

Novembre 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 cicle 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
2 Llenties estofades Croquetes d'espinacs amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa blanc **Kcal. 745 h.c. 90,9 lip. 29,4 p. 23,5** Verdura/Peix+cereal+logurt	**3** Espaguetis integrals al pesto Bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada Pa integral **Kcal. 739 h.c. 85,2 lip. 27,9 p. 35,1** Verdura/Au+cereal/logurt	**4** Coliflor amb patata al vapor Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada Pa blanc **Kcal. 681 h.c. 60,2 lip. 36,6 p. 25,8** Cereal/Ou+verdura/logurt	**5** Crema de pastanaga i ceba Pollastre a la parmesana amb enciam i poma Iogurt natural Pa integral **Kcal. 715 h.c. 50,6 lip. 40,2 p. 36,0** Verdura/Prot.Vegetal/Fruita	**6** Arròs amb tomàquet Truita de patata amb mesclum Fruita de temporada Pa blanc **Kcal. 876 h.c. 100,4 lip. 42,1 p. 24,2** Verdura/Porc+cereal/logurt
9 Bledes amb patates al vapor Ragout d'au amb arròs pilaf Fruita de temporada Pa blanc **Kcal. 711 h.c. 82,8 lip. 27,8 p. 31,6** Verdura/Vedella+patata/logurt	**10** Puré de carbassa Cuscús amb verdures i salsa de tomàquet Fruita de temporada Pa integral **Kcal. 715 h.c. 93,7 lip. 29,4 p. 16,6** Cereal/Ou+verdura/logurt	**11** Paella de verdures amb arròs integral Pollastre a la canyella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa blanc **Kcal. 774 h.c. 86,0 lip. 34,4 p. 29,8** Cereal/Peix+verdura/logurt	**12** Seques guisades Truita de carbassó amb enciam i pebrot Iogurt natural Pa integral **Kcal. 883 h.c. 86,3 lip. 38,4 p. 39,3** Verdura/Au+cereal/Fruita	**13** Llacets amb tomàquet, olives i alfàbrega Lluç al forn amb all i julivert amb brots verds Fruita de temporada Pa blanc **Kcal. 682 h.c. 82,8 lip. 27,0 p. 26,6** Verdura/Prot.Vegetal/logurt
16 Mongeta verda amb patata i pastanaga Truita amb formatge amb enciam i olives Fruita de temporada Pa blanc **Kcal. 812 h.c. 63,0 lip. 47,1 p. 32,3** Verdura/Prot.Vegetal/logurt	**17** Sopa de brou amb pasta integral Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Pa integral **Kcal. 522 h.c. 61,7 lip. 21,9 p. 18,9** Verdura/Au+cereal/logurt	**18** Cigrons estofats Gallineta enfarinada amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa blanc **Kcal. 868 h.c. 92,5 lip. 31,5 p. 48,6** Verdura/Ou+patata/logurt	**19** Crema de porro i poma Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada Pa integral **Kcal. 775 h.c. 112,2 lip. 24,0 p. 23,5** Verdura/Peix+cereal/logurt	**20** Arròs amb bolets Aletes de pollastre amb espècies amb enciam i poma Iogurt natural amb fruits vermells Pa blanc **Kcal. 846 h.c. 124,5 lip. 26,9 p. 25,6** Verdura/Porc+patata/Fruita
23 Espirals amb verdures Lluç al forn amb patates fregides Fruita de temporada Pa blanc **Kcal. 926 h.c. 109,3 lip. 40,3 p. 30,0** Verdura/Prot.Vegetal/logurt	**24** Arròs integral amb tomàquet i ceba Llom rostit amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa integral **Kcal. 688 h.c. 75,1 lip. 31,1 p. 27,7** Cereal/Au+verdura/logurt	**25** Bròquil amb patata Llenties amb quinoa Fruita de temporada Pa blanc **Kcal. 702 h.c. 91,5 lip. 21,6 p. 29,3** Verdura/Ou+cereal/logurt	**26** Patates estofades Pernilets de pollastre rostit amb enciam i brots de soja Iogurt natural Pa integral **Kcal. 719 h.c. 74,2 lip. 31,8 p. 31,6** Verdura/Vedella+cereal/Fruita	**27** Seques amb hortalisses Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa blanc **Kcal. 857 h.c. 93,7 lip. 34,1 p. 35,9** Verdura/Peix+cereal/logurt
30 Vianda Companatge Fruita de temporada Pa blanc **Kcal. 607 h.c. 67,3 lip. 25,6 p. 25,4** Cereal/Au+verdura/logurt				

Escolar-mes5-hpc-C-comm-cenas