

Menú Escolar

Gener 2025

Ausolan.

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



TORNADA AL MENJADOR!



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>7 Prt. 37 HC. 134 Lip. 25 Kcal. 875</p> <p>Fideuà de marisc Paini de xampinyó i formatge Amanida amb encisam, dacsa i carlota Fruita de temporada</p> <p>Verdura/ou i creïlla/fruita o iogurt</p>	<p>8 Prt. 49 HC. 117 Lip. 52 Kcal. 1120</p> <p>☀️ Caldo gallec Contraçuixa empanada casolana amb hortalisses saltejades i amanida d'encisam, cogombre i dacsa Fruita de temporada</p> <p>Amanida/peix blanc i pèsols/fruita</p>	<p>9 Prt. 22 HC. 71 Lip. 34 Kcal. 669</p> <p>Creïlles riojana Truita amb ceba Amanida amb fruita de temporada Actimel natural</p> <p>Verdura/carn roja i pa/fruita</p>	<p>10 Prt. 40 HC. 96 Lip. 26 Kcal. 756</p> <p>🌱 Llentilles amb carabassa ecològica Salmó sobre saltejat de ceba i porro Amanida amb encisam, api i col llombarda Fruita de temporada</p> <p>Verdura/ou i moniato/fruita o iogurt</p>	
<p>13 Prt. 30 HC. 100 Lip. 27 Kcal. 750</p> <p>Guisat mariner Ous amb beixamel Amb pèsols i amanida d'encisam, tomaca, carlota i olives Fruita de temporada</p> <p>☀️...i a la nit: Verdura/carn blanca i arròs/fruita o iogurt</p>	<p>14 Prt. 23 HC. 126 Lip. 23 Kcal. 781</p> <p>Amanida amb tonyina, dacsa i ou Paella valenciana Fruita de temporada</p> <p>Verdura/ou i moniato/fruita o iogurt</p>	<p>15 Prt. 37 HC. 118 Lip. 25 Kcal. 827</p> <p>🌱 Fabada de verdures ecològiques Rellom de porc a la taronja Daus de moniato i amanida de carlota Fruita de temporada</p> <p>Verdura/peix blau i pa/fruita o iogurt</p>	<p>16 Prt. 30 HC. 111 Lip. 40 Kcal. 894</p> <p>☀️ Espirals integrals amb verdures Lluç a la basca (amb ou bullit i pèsols) amb xampinyons i amanida d'encisam, carlota i olives Fruita de temporada</p> <p>Amanida/au i creïlla/fruita o iogurt</p>	<p>17 Prt. 29 HC. 81 Lip. 32 Kcal. 711</p> <p>Purè de verdures de temporada Cuixa de pollastre a la provençal amb saltejat de carabassa Amanida amb encisam, tomaca, carlota i pinya iogurt</p> <p>Verdura/peix blanc i faves/fruita</p>
<p>20 Prt. 29 HC. 133 Lip. 28 Kcal. 870</p> <p>Paella de marisc Arets de ceba (al forn) amb formatget i amanida Fruita de temporada</p> <p>☀️...i a la nit: Verdura/ou i creïlla/fruita o iogurt</p>	<p>21 Prt. 44 HC. 111 Lip. 35 Kcal. 913</p> <p>Potatge de cigrons amb xoriço Tosta d'ou regirat amb tomaca Amanida amb fruita de temporada iogurt</p> <p>Verdura/peix blanc i arròs/fruita</p>	<p>22 Prt. 30 HC. 102 Lip. 41 Kcal. 875</p> <p>Creïlles amb beixamel d'espínacs Goulash de titot (guiso de titot amb verdures) Amb hortalisses saltades i amanida d'encisam, cogombre i dacsa Fruita de temporada</p> <p>Amanida/ou i faves/fruita</p>	<p>23 Prt. 33 HC. 96 Lip. 25 Kcal. 734</p> <p>🌱 Purè de fesols amb porro i carabassa ecològica Truita amb pit de titot Carlota baby al vapor i amanida d'encisam amb olives Fruita de temporada</p> <p>Amanida/carn roja i moniato/fruita o iogurt</p>	<p>24 Prt. 29 HC. 101 Lip. 40 Kcal. 872</p> <p>Canelones de verdura Bacallà gratinat amb all i oli Amb carabassa saltejada i amanida d'encisam i carlota Fruita de temporada</p> <p>Verdura/ou i pa/fruita o iogurt</p>
<p>27 DIA VEGETARIÀ</p> <p>Bullit de l'horta (creïlla, bajoqueta i carlota) Hamburguesa vegetal Hummus de cigrons i amanida amb carlota i olives Fruita de temporada</p> <p>☀️...i a la nit: Verdura/carn blanca i arròs/fruita o iogurt</p>	<p>28 Prt. 23 HC. 78 Lip. 23 Kcal. 709</p> <p>☀️ Wok d'hortalisses de temporada amb pimentó Pizza casolana amb tonyina Amanida amb fruita de temporada iogurt</p> <p>Verdura/ou i creïlla/fruita</p>	<p>29 Prt. 31 HC. 105 Lip. 21 Kcal. 717</p> <p>🌱 Purè de carlota i pèsols ecològics Pollastre en salsa de poma Amanida amb encisam, dacsa i carlota Fruita de temporada</p> <p>Verdura/peix blanc i pa/fruita o iogurt</p>	<p>30 Prt. 33 HC. 121 Lip. 31 Kcal. 859</p> <p>Arròs a la cubana (amb tomaca i ou) Tires de calamar arrebossades casolanes Amanida amb encisam, api i col llombarda Fruita de temporada</p> <p>Verdura/au i pèsols/fruita</p>	<p>31 Prt. 33 HC. 95 Lip. 30 Kcal. 767</p> <p>☀️ Sopa de menudets amb cigrons i creïlla (pollastre, pernil, ou) Secret en salsa de bolets amb saltejat campestre i amanida d'encisam, carlota i olives Fruita de temporada</p> <p>Amanida/ou i moniato/fruita o iogurt</p>



Tots els dies es servix, acompanyant al menú, pa blanc o integral i aigua
Per causa de força major, Ausolan es reserva el dret de fer canvis en el menú
Menú revisat per Asun Roca col. n° CV0362