

Ausolan.

CEIP LA LLAURIA

Control en hidrats de carboni 1

Febrer
2026

PRIMÀRIA
Dinar



- Festiu
- 100% Vegetal
- Dia especial

Amb tu cada dia
menuo.ausolan.com

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Ensalada d'encisam, carlota i pinya Llenties amb carabasseta i carlota Truita francesa amb daus de moniato Fruita de temporada <u>Pa integral</u>	3 Ensalada completa amb formatge fresc, tonyina i cruixent de ceba Paella de marisc <u>logurt natural desnatat</u> <u>Pa integral</u>	4 Ensalada amb encisam, llombarda i pipes en salsa de iogurt Potatge de cigrons Llonganisses amb saltat campestre Fruita de temporada <u>Pa integral</u>	5 Ensalada d'encisam, tomaca i picada de variants <u>Espirals integrals amb xampinyons</u> Abadejo Orly amb carlota Fruita de temporada <u>Pa integral</u>	6 Ensalada mesclum amb tomaca i cigró cruixent a la vinagreta de llima Crema de carlota eco Estofat de titot a la jardinera amb daus de creïlla Fruita de temporada <u>Pa integral</u>
Kcal. 882 h.c. 83,3 lip. 44,4 p. 33,4	Kcal. 808 h.c. 102,5 lip. 34,1 p. 22,2	Kcal. 964 h.c. 90,8 lip. 50,3 p. 32,5	Kcal. 428 h.c. 39,4 lip. 20,4 p. 22,1	Kcal. 812 h.c. 68,8 lip. 40,8 p. 39,7
9 Ensalada mezclum, soja i olives Olleta Alicantina <u>Pit de pollastre rostit</u> Fruita de temporada <u>Pa integral</u>	10 Ensalada amb iceberg, carlota i cogombrets Guisat mariner Ous en frittata amb toppings de tomaca i formatge amb xampinyons Fruita de temporada <u>Pa integral</u>	11 Ensalada d'espínacs, poma i remolatxa Caldo de bullit amb pilota Carn, verdura i cigrons del putxero Fruita de temporada <u>Pa integral</u>	12 Ensalada completa amb tonyina, ou i crudités Arròs al forn <u>logurt desnatat amb pera</u> <u>Pa integral</u>	13 Ensalada amb iceberg, alvocat, llombarda i olives negres <u>Macarrons integrals amb carabasseta</u> Limanda en salsa cremosa de carabassa ecològica Fruita de temporada <u>Pa integral</u>
Kcal. 734 h.c. 71,7 lip. 30,1 p. 41,1	Kcal. 736 h.c. 54,9 lip. 41,3 p. 36,0	Kcal. 636 h.c. 72,6 lip. 21,8 p. 34,3	Kcal. 815 h.c. 96,3 lip. 34,7 p. 28,8	Kcal. 838 h.c. 94,4 lip. 36,0 p. 30,2
16 Ensalada d'encisam, carlota i col <u>Espaguetis integrals amb verat i alfàbega</u> Pastís casolà de llentilla i verdures Fruita de temporada <u>Pa integral</u>	17 Arròs caldós amb bledes i fesols <u>Rustidera de pollastre amb verdures</u> Fruita de temporada <u>Pa integral</u>	18 Ensalada d'encisam, carlota i pinya Cigrons amb bacallà <u>Lluç rostit</u> <u>logurt desnatat de sabors</u> <u>Pa integral</u>	19 Ensalada amb encisam, alvocat, i dacsa Bullit valencià Pernil rostit casolà amb pèsols ecològics saltats Fruita de temporada <u>Pa integral</u>	20 Ensalada amb encisam, llombarda i pipes en salsa de iogurt Sopa de peix i marisc amb moniato en caldo de llotja amb llenguadina trossejada Truita amb tonyina amb creïlles fregides casolanes Fruita de temporada <u>Pa integral</u>
Kcal. 998 h.c. 134,0 lip. 29,7 p. 41,2	Kcal. 822 h.c. 102,8 lip. 32,9 p. 27,0	Kcal. 670 h.c. 70,7 lip. 24,5 p. 36,9	Kcal. 700 h.c. 63,9 lip. 33,7 p. 32,5	Kcal. 901 h.c. 52,7 lip. 57,1 p. 44,2
23 Ensalada amb encisam, taronja i dacsa Sopa amb dadets de verdures casolana Pizza casolana barbacoa vegetal Fruita de temporada <u>Pa integral</u>	24 Ensalada amb iceberg, alvocat, llombarda i olives negres Purè de fesols Mandonguilles de boví i porc en salsa amb jardinera de verdures <u>logurt desnatat amb plàtan</u> <u>Pa integral</u>	25 Ensalada mezclum, soja i olives Guisat de creïlles amb pollastre Escòrpora en tempura <u>Espàrrecs saltats</u> Fruita de temporada <u>Pa integral</u>	26 Ensalada amb remolatxa i col copada Llenties estofades amb verdures Truita amb formatge Fruita de temporada <u>Pa integral</u>	27 Ensalada amb iceberg, carlota i cogombrets <u>Arròs saltat amb carabasseta</u> Papillota de salmó amb verdures Fruita ecològica <u>Pa integral</u>
Kcal. 688 h.c. 95,6 lip. 24,6 p. 19,1	Kcal. 896 h.c. 83,9 lip. 45,9 p. 28,8	Kcal. 814 h.c. 71,6 lip. 38,2 p. 43,5	Kcal. 685 h.c. 71,2 lip. 30,7 p. 28,9	Kcal. 906 h.c. 118,9 lip. 33,8 p. 29,8

(*) Els plats que estan subratllats són l'alternativa al menú basal.