



- Festiu
- 100% Vegetal
- Dia especial

Amb tu cada dia
menuo.ausolan.com

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Ensalada amb encisam, pinya i dacsà Purè de pèsols ecològic Regirat d'ou amb xampinyons Mini quesadillas Fruita de temporada <u>Pa integral</u> Kcal. 848 h.c. 83,1 lip. 40,6 p. 35,6	3 Ensalada completa de verat Arròs requenense amb caldo casolà de carn Fruita de temporada <u>Pa integral</u> Kcal. 817 h.c. 104,4 lip. 34,4 p. 22,5	4 Ensalada mezclum, brots i olives Olleta Alicantina Rustidera de pollastre amb verdures Fruita de temporada <u>Pa integral</u> Kcal. 585 h.c. 71,4 lip. 21,8 p. 23,0	5 Cruditès <u>Sopa d'au amb fideus integrals</u> Hamburguesa completa de pollastre i porc Fibres esculpides Joia 3D <u>Pa integral</u> Kcal. 1054 h.c. 126,5 lip. 45,5 p. 31,7	6 Ensalada amb brots d'espinacs <u>Macarrons integrals amb verdures</u> Limanda en salsa verda amb saltat de carabassa Fruita de temporada <u>Pa integral</u> Kcal. 1235 h.c. 122,6 lip. 63,5 p. 37,0
9 Ensalada amb encisam, remolatxa i carlota Bullit valencià <u>Pit de pollastre rostit</u> amb salsa deluxe casolana Fruita de temporada <u>Pa integral</u> Kcal. 519 h.c. 54,2 lip. 21,1 p. 26,7	10 Ensalada d'encisam i tomaca Cigrons amb espinacs <u>Estofat de titot a la jardinera</u> Fruita de temporada <u>Pa integral</u> Kcal. 790 h.c. 79,4 lip. 29,1 p. 48,2	11 Guacamole casolà amb natxos Ensalada completa amb ou i cruditès Paella <u>logurt natural desnatat amb coulis de fruits rojos</u> <u>Pa integral</u> Kcal. 672 h.c. 93,6 lip. 24,7 p. 18,3	12 Ensalada encisam amb tomaca i cigró cruixent a la vinagreta de llima <u>Macarrons integrals amb champiñones</u> Abadejo a la provençal Bastons de moniato Fruita de temporada <u>Pa integral</u> Kcal. 712 h.c. 99,7 lip. 20,1 p. 30,0	13 Ensalada amb iceberg, alvocat, llombarda i olives negres Llenties amb verdures eco Regirat d'ou amb menestra de verdures Fruita de temporada <u>Pa integral</u> Kcal. 655 h.c. 71,8 lip. 28,3 p. 25,6
16 Ensalada d'encisam, espinac, api i llombarda Purè de llegums amb fenoll Mandonguilles de bovi i porc en salsa amb jardinera de verdures Fruita de temporada <u>Pa integral</u> Kcal. 762 h.c. 82,7 lip. 33,4 p. 25,0	17 Ensalada mezclum, maiz, remolacha <u>Sopa d'au amb caldo casolà de carn i arròs integral</u> Trita amb carabasseta Fruita ecològica <u>Pa integral</u> Kcal. 620 h.c. 67,8 lip. 31,6 p. 15,9	18 Ensalada amb iceberg, mango, llombarda i olives negres <u>Creïlles de pobre</u> <u>Lluç rostit</u> amb saltat campestre Fruita de temporada <u>Pa integral</u> Kcal. 653 h.c. 60,0 lip. 35,3 p. 24,0	19 Festiu	20 Festiu
23 Ensalada d'encisam i tomaca <u>Macarrons integrals amb saltat de ceba i alberginia</u> <u>Abadejo arrebossat casolà</u> amb creïlles Fruita de temporada <u>Pa integral</u> Kcal. 362 h.c. 42,9 lip. 13,7 p. 18,5	24 Ensalada d'encisam, tomaca i carlota Purè de fesols amb porro i carabassa eco <u>Llom rostit</u> amb saltat campestre Fruita de temporada <u>Pa integral</u> Kcal. 618 h.c. 67,3 lip. 22,2 p. 33,0	25 Ensalada d'encisam, llombarda i carlota <u>Paella de verdura amb arròs integral</u> <u>Salmó al forn</u> <u>logurt natural desnatat</u> <u>Pa integral</u> Kcal. 712 h.c. 84,2 lip. 27,2 p. 31,9	26 Ensalada d'encisam, cogombre i pimentó <u>Ramen vegetal integral casolà</u> <u>Pollastre al chilindrón</u> Fruita de temporada <u>Pa integral</u> Kcal. 552 h.c. 65,1 lip. 19,6 p. 28,4	27 Ensalada amb encisam, dacsà i carlota Llenties amb búrgul Regirat d'ou amb tomaca amb xampinyons Fruita de temporada <u>Pa integral</u> Kcal. 814 h.c. 84,8 lip. 37,6 p. 30,5
30 Ensalada amb encisam, carlota, ravenets i olives negres Crema mediterrània <u>Pizza casolana de tonyina (dieta)</u> <u>logurt natural desnatat</u> <u>Pa integral</u> Kcal. 561 h.c. 65,6 lip. 22,7 p. 23,3	31 Ensalada mezclum, brots i olives Potatge de cigrons <u>Contracuixa de pollastre rostida</u> amb daus de creïlla Fruita de temporada <u>Pa integral</u> Kcal. 796 h.c. 90,8 lip. 29,5 p. 38,1			

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