

Dilluns

- 3** Arròs amb tomaca
Remenat amb naxos
Amanida amb encisam,
carlota i pera
Gelat / Pa
Verdura / Au i moniato / Fruita

Dimarts

- 4** Cigrons amb verdures ECO
Pollastre en salsa de xampinyó
Amanida amb encisam i tomaca
Fruita de temporada / Pa
Verdura / Peix i pasta / Fruita o iogurt

Dimecres

- 5** Sopa d'estreles
Mandonguilles de lluç a la
jardineria i amanida amb encisam,
carlota i soja germinada
Fruita de temporada / Pa int.
Verdura / Carn roja i pèsols / Fruita

Dijous

- 6** Crema de carlota
Pizza casolana de pernil
i formatge
Amanida mezclum amb ou
Fruita de temporada
Amanida / Peix blau i arròs / Fruita o iogurt

Divendres

- 7** Creïlles a l'importància
Llomello en salsa de poma
amb panolletes de dacsa
Amanida de carlota
Fruita de temporada / Pa
Amanida / Ou i faves / Fruita

- 10** Llentilles de l'horta ECO
Pionono amb pernil i crema
de formatge
Amanida mezclum
Fruita de temporada
Amanida / Peix blau i arròs / Fruita o iogurt

- 11** Amanida completa amb tonyina
Arròs amb pollastre al curri
Gelat / Pa
Verdura / Ou i moniato / Fruita

- 12** Macarrons integrals carbonara
Lluç en salsa verda amb
pèsols i amanida d'encisam,
tomaca, carlota i olives
Fruita de temporada / Pa int.
Verdura / Hummus amb palets d'hortalisses / Fruita

- 13** Olleta alacantina
Remenat d'ou amb tomaca
amb arets de ceba
Amanida de carlota
Fruita de temporada / Pa
Amanida / Ave i pasta / Fruita o iogurt

- 14** Pastís de creïlles i tonyina
Llonganisses amb samfaina
Amanida amb poma
Fruita de temporada / Pa
Verdura / Ou i pa / Fruita o iogurt

- 17** Ensaladilla
Mandonguilles mixtes
amb tomaca i verdures
Amanida de carlota
Fruita de temporada / Pa
Amanida / Peix blanc i dacsa / Fruita o iogurt

- 18** Wok d'arròs i hortalisses
Fish and chips
Amanida amb encisam,
tomaca i olives
Fruita ECO / Pa
Verdura / Au i moniato / Fruita

- 19** Amanida césar
Canelons de carn
iogurt / Pa integral
Amanida / Ou i pèsols / Fruita

- 20** Sopa de fideus amb cigrons
Pernilets de pollastre amb mel
i mostassa amb creïlla
Amanida amb encisam,
tomaca i brots de soja
Fruita de temporada / Pa
Verdura / Peix blau i arròs / Fruita o iogurt

21



Aquests menús han sigut revisats i aprovats per l'equip de dietistes nutricionistes col·legiades d'Ausolan. Per causa de força major Ausolan es reserva el dret de fer canvis en el menú.

Els menors de sis anys no mengen fruits secs i el primer plat d'amanida es canvia per puré de verdura quan cal

Propostes de sopar

vacances

