

## Dilluns

## Dimarts

## Dimecres

## Dijous

## Divendres



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.



Propostes de sopar



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



### 6 Espirals integrals amb verduras

Abadexo al forn en salsa de carabassa Amanida amb dacsa

Fruita / Pa

Verdures / Pollastre / Fruita o iogurt

### 7 Sopa de peix

Mandonguilles de vedella jardinera Amanida amb col

Fruita ECO / Pa

Amanida / Peix blanc / Fruita o iogurt

### 8 Puré de carlota ECO

Llom a la caçadora Amanida amb tomaca

Fruita / Pa integral

Verdures / Ou / Fruita o iogurt

### 9 Arròs amb salsa de soja i verdures

Cordon bleu de pollastre Amanida amb soja

Tarta selvanegra / Pa

Amanida / Peix blanc / Fruita o iogurt

### 10 Llentilles cassolanes amb carlota ECO

Truita de creïlla Amanida amb carlota

Fruita / Pa integral

Verdures / Pollastre / Fruita o iogurt

### 13 Bullit valencià

Pastissets de tonyina Amanida amb dacsa

Fruita / Pa

Pasta / Pollastre / Fruita o iogurt

### 14 Espagueti amb soja texturizada

Abadexo en salsa Mery Amanida amb col

Fruita / Pa

Amanida / Carn / Fruita o iogurt

### 15 Crema Alicia

Hamburguesa de vedella i porc amb ceba caramel·litzada Amanida amb tomaca

Fruita / Pa integral

Verdures / Pollastre / Fruita o iogurt

### 16 Arròs al forn

Amanida completa (encisam, tomaca, tonyina, ou, olives)

Lacti o gelat / Pa

Amanida / Peix blanc / Fruita o iogurt

### 17 Potatge de cigrons amb ceba ECO

Truita francesa amb fiambre de pit de titot Amanida amb carlota

Fruita / Pa integral

Verdures / Pollastre / Fruita o iogurt

### 20 Guisat de verdures amb carabasseta ECO

Llonganisses a la ratatouille Amanida amb dacsa

Fruita / Pa

Verdures / Peix blanc / Fruita o iogurt

### 21 Arròs a la cassola

Amanida completa (encisam, tomaca, tonyina, ou, olives)

Fruita / Pa

Amanida / Pollastre / Fruita o iogurt

### 22 Fesols blancs estofats

Lluç forn en salsa romesco Amanida amb tomaca

Fruita / Pa integral

Verdura / Carn / Fruita o iogurt

### 23 Caracolets amb provençal

Ous amb beixamel Amanida amb soja

Lacti o gelat / Pa

Amanida / Pollastre / Fruita o iogurt

### 24 Sopa minestrone piemontesa

Cuixa de pollastre rostit amb prunes Amanida amb carlota

Fruita / Pa integral

Verdures / Peix blanc / Fruita o iogurt

### 27 Llentilles jardinera

Filet de lluç romà Amanida amb dacsa

Fruita / Pa

Verdura / Ou / Fruita o iogurt

### 28 Llaços amb tonyina

Llom rostit en salsa agredolça Amanida amb col

Fruita / Pa

Amanida / Peix blanc / Fruita o iogurt

### 29 Potatge de cigrons amb ceba ECO

Mandonguilles de vedella jardinera Amanida amb tomaca

Fruita / Pa integral

Verdures / Pollastre / Fruita o iogurt

### 30 Puré de carabasseta ECO

Truita de creïlla Amanida amb soja

Iogurt ensucretat / Pa

Amanida / Peix blanc / Fruita o iogurt

### 31 Arròs a la cubana (amb tomaca fregida i ou bollit)

Mossets de pollastre amb maionesa Amanida amb carlota

Fruita o gelat / Pa integral

Verdures / Peix blanc / Fruita o iogurt