



# ANY DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE I ANY INTERNACIONAL DE FRUITES I VERDURES

Feu xicotets canvis per millorar la qualitat dels sucres i hidrats de carboni dels vostres menjars: a l'esmorzar substituïu el suc de taronja per una peça sencera de fruita o una macedònia. Podeu aprofitar la fruita madura per a endolcir de forma natural les vostres receptes. Animeu-vos a cuinar a casa amb els infants. Proveu de fer galetes casolanes

Verdures

Les fruites i les verdures són la principal font de vitamines i minerals. Animeu-vos a menjar-les cada dia de forma variada i divertida. Les fruites i verdures han d'estar presents cada dia als nostres menjars

menja sa

Els cereals integrals i els llegums ens aporten una gran quantitat de fibra. A més els llegums són una molt bona font de proteïna vegetal la gastronomia mediterrània conté saborosos i variats plats amb lletilles, cigrons i fesols

llegums

aigua

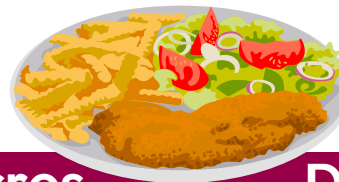


Per incorporar sucres complexos de forma senzilla també podeu fer servir pa integral o de cereals i llavors per l'entrepà de l'esmorzar, canvieu el suc de fruita industrial per un got de llet o per una peça de fruita. Podeu augmentar el consum de llegums i verdures de forma creativa per exemple en forma d'hamburguesa. També podeu introduir la pasta i l'arròs integrals a les vostres receptes



Els hidrats de carboni o sucres son fonamentals per les nostres cèl·lules. Podem dividir-los en sucres simples i sucres complexos. Els sucres simples els trobem a la pastisseria industrial. S'absorbeixen ràpidament i al cap de poca estona tornem a tenir fam. Els sucres complexos contenen fibra i s'absorbeixen lentament de manera que tenim sensació d'estar plens durant més estona. Els trobem als llegums, les verdures, els cereals integrals i tubercles com per exemple la creïlla.





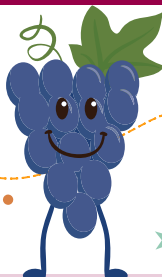
## Dilluns



## Dimarts

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

## Dimecres



\* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

## Dijous



## Divendres

**4** KCal. 819 / H.C. 89 / Lip. 46 / P. 16

Sopa d'estrelles amb fumet de peix  
Ous amb beixamel  
Amanida amb dacsa  
Poma / Pa

**5** KCal. 781 / H.C. 100 / Lip. 30 / P. 32

**e** Cigrons amb carabassa ecològica  
Pizza Ausolan (amb tomaca, pernil i formatge)  
Amanida amb col  
Bresquilla / Pa

**6** KCal. 812 / H.C. 139 / Lip. 22 / P. 22

Paella de verdures  
Amanida mediterranea  
Creïlles xips  
Plàtan / Pa integral

**7** KCal. 877 / H.C. 107 / Lip. 37 / P. 36

Caragolets amb xoriç  
Bacallà amb salsa cremosa de carabassa  
Amanida amb tomaca i encisam  
Pera / Pa

**8** KCal. 891 / H.C. 85 / Lip. 51 / P. 27

**e** Llentilles cassolanes amb carlota ecològica  
Hamburguesa de coliflor i formatge, creïlla fornera i amanida amb api  
Taronja / Pa



**13** KCal. 820 / H.C. 122 / Lip. 27 / P. 31

Arròs al forn  
Amanida valenciana  
Plàtan / Pa integral

**14** KCal. 900 / H.C. 92 / Lip. 49 / P. 25

Crema Saint Germain  
Llom adobat amb salsa de tomaca  
Amanida amb tomaca i enciam  
Pruna / Pa i crostons

**15** KCal. 733 / H.C. 95 / Lip. 25 / P. 38

**e** Espaguettis ecològics amb fruits de mar  
Verat amb tomaca  
Bresquilla / Pa



**18** KCal. 838 / H.C. 85 / Lip. 42 / P. 35

Llentilles jardineria  
Hamburguesa de pollastre i porc amb salsa de ceba  
Amanida amb dacsa  
Pera / Pa

**19** KCal. 945 / H.C. 151 / Lip. 31 / P. 25

Arròs a la cubana  
Varetes de lluç  
Amanida amb col  
Bresquilla / Pa

**20** KCal. 680 / H.C. 96 / Lip. 24 / P. 24

Fesol negre amb arròs  
Truita de creïlla amb carabasseta  
Amanida amb espàrrecs  
Poma / Pa

**21** KCal. 780 / H.C. 81 / Lip. 40 / P. 26

Pure de remolatxa  
Pollastre amb salsa de carlota i xiriviva i amanida amb carlota  
Bescuit de carlota / Pa i crostons

**22** KCal. 876 / H.C. 104 / Lip. 40 / P. 30

Fideuà  
Amanida amb fruites seques, formatge i carlota  
Plàtan / Pa

**25** KCal. 908 / H.C. 70 / Lip. 60 / P. 26

Bollit valencià  
Mandonguilles de vedella amb salsa rossa i amanida amb dacsa  
Pera / Pa

**26** KCal. 780 / H.C. 87 / Lip. 38 / P. 27

Cigrons amb bledes  
Truita francesa amb formatget  
Amanida amb col  
Poma / Pa

**27** KCal. 772 / H.C. 116 / Lip. 28 / P. 21

Paella valenciana  
Amanida completa  
Plàtan / Pa

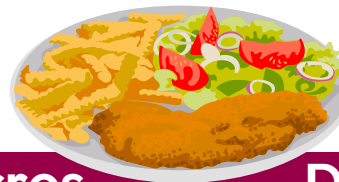


**28** KCal. 626 / H.C. 57 / Lip. 35 / P. 24

**e** Puré de carabasseta ecològica  
Cuixa de pollastre al forn amb salsa tximitxurri  
Amanida amb tomaca i encisam  
**e** Mandarines ecològiques / Pa

**29** KCal. 897 / H.C. 99 / Lip. 45 / P. 28

Llaços amb bacon  
Lluç amb salsa de soia i mel  
Amanida amb api  
logurt de fruites / Pa



**Dilluns**

**Dimarts**

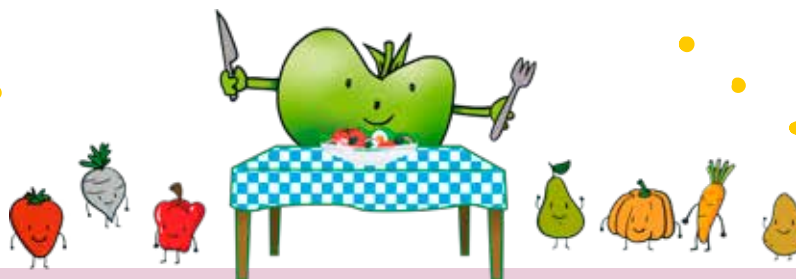
**Dimecres**

**Dijous**

**Divendres**



**per sopar...**



**4**

Crema de llegums

Carn blanca amb verdures

Fruita o lacti

**5**

Sopa juliana amb quinoa

Peix blanc

Fruita

**6**

Amanida de pasta

Trita de formatge

Fruita o lacti

**7**

Amanida

Carn blanca amb moniato

Fruita o lacti

**8**

Amanida d'arròs

Entrepà de truita de verdures

Fruita o lacti



**18**

Sopa de fideus

Peix blau amb verdures

Fruita o lacti

**19**

Hamburguesa vegetal

Ou amb creïlles

Fruita o lacti

**20**

Crema de verdures

Faves amb llonganisses

Fruita

**21**

Humus amb palets de verdures

Carn blanca

Fruita

**22**

Crema de llegums

Carn blanca

Fruita

**25**

Sopa d'arròs

Ou amb verdura

Fruita o lacti



**26**

Verdures amb pasta

Peix blanc amb amanida

Fruita o lacti

**27**

Amanida de llegums

Carn roja amb verdures

Fruita

**28**

Cous cous amb verdures

Ou

Fruita o lacti

**29**

Bullit

Carn blanca amb verdures

Fruita o lacti

