

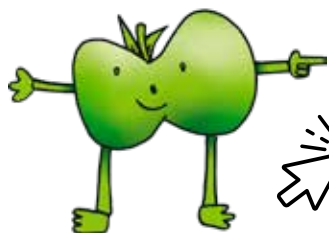
Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



**CLICA** per  
saber molt  
més



- 1** Cigrons mariners  
Truita amb pernil cuit  
Amanida amb encisam,  
tomaca, col blanca i dacsca  
Fruita de temporada / Pa  
Amanida / Peix blau i arròs / Fruita o iogurt

- 4** Taurons amb samfaina  
Llibret de titot amb formatge  
Amanida amb encisam,  
tomaca i olives  
Fruita de temporada / Pa  
Verdura / Peix blanc i moniato / Fruita o iogurt

- 5** Llentilles estofades  
Remenat de carabasseta i naxos  
Amanida amb encisam, tomaca,  
carlota i pinya  
Gelatina / Pa  
Amanida / Carn roja i arròs / Fruita

- 6** festiu 

- 7** Paella de coliflor ECO  
Croquetes de pernil  
Amanida amb encisam,  
tomaca i brots de soja  
Fruita de temporada / Pa  
Verdura / Ou i faves / Fruita

- 8** festiu 

- 11** Macarrons integrals  
amb salsa de formatges  
Truita amb carabasseta  
Amanida amb encisam,  
tomaca, col blanca i dacsca  
Fruita de temporada / Pa  
Amanida / Peix blau i arròs / Fruita o iogurt

- 12** Llentilles de l'horta  
Pollastre al chilindrón  
Creilles al forn i amanida  
Fruita de temporada / Pa  
Amanida / Ou i pa / Fruita o iogurt

- 13** Arròs a la cubana  
Abadejo amb salsa cremosa  
de carabassa i amanida amb  
fruita de temporada  
iogurt / Pa integral  
Verdura / Au i hummus / Fruita

- 14** Crema bretona  
Calamars arrebossats  
amb maionesa i amanida  
Fruita de temporada / Pa  
Amanida / Ou i moniato / Fruita o iogurt

- 15** Sopa juliana amb pasta  
Rellem a la taronja  
Amanida de carlota ECO  
Fruita ECO / Pa  
Verdura / Peix blanc i pèsols / Fruita


- 18** Guisat de l'horta  
amb carabasseta ECO  
Escalopa de magre  
Amanida amb encisam,  
dacsca i carlota  
Fruita de temporada / Pa  
Verdura / Ou i faves / Fruita


- 19** Crema de pèsols  
amb picatostes  
Pizza casolana barbacoa vegetal  
i amanida amb encisam, tomaca,  
col llombarda i pera  
iogurt / Pa  
Verdura / Peix blanc i moniato / Fruita


- 20** Guisat de fesols amb moniato  
Aletes de pollastre al forn  
Xampinyó amb salsa verda  
i amanida  
Fruita de temporada / Pa int.  
Amanida / Ou i pa / Fruita o iogurt

- 21** Paella de verdures  
Tonyina en salsa de tomaca  
Amanida amb dacsca, olives  
i carlota  
Fruita de temporada / Pa  
Verdura / Au i hummus / Fruita

- 22** menú especial 

 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

Bon Nadal



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>1</b> KCal. 942 H.C. 124 Lip. 33 P. 43 GARBANZOS MARINEROS TORTILLA CON JAMÓN COCIDO • ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, COL BLANCA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN
<b>4</b> KCal. 801 H.C. 128 Lip. 23 P. 27 TIBURONES CON PISTO DE HORTALIZAS LIBRITO DE PAVO CON QUESO • ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>5</b> KCal. 789 H.C. 108 Lip. 27 P. 34 LENTEJAS ESTOFADAS REVUELTO CON CALABACIN Y NACHOS • ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PIÑA GELATINA PAN			
<b>11</b> KCal. 826 H.C. 127 Lip. 26 P. 29 PASTA INTEGRAL CON SALSAS DE QUESOS TORTILLA CON CALABACÍN • ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, COL BLANCA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>12</b> KCal. 805 H.C. 111 Lip. 25 P. 39 LENTEJAS DE LA HUERTA POLLO AL CHILINDRÓN • ENSALADA DE ZANAHORIA ECO FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>13</b> KCal. 858 H.C. 111 Lip. 32 P. 37 ARROZ A LA CUBANA ABADEJO EN SALSAS CREMOSAS DE CALABAZA • ENSALADA CON FRUTA DE TEMPORADA YOGUR PAN INTEGRAL	<b>14</b> KCal. 932 H.C. 109 Lip. 46 P. 22 CREMA BRETONA CALAMARES REBOZADOS • CON MAHONESA Y ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>15</b> KCal. 610 H.C. 76 Lip. 23 P. 28 SOPA JULIANA CON PASTA SOLOMILLO A LA NARANJA • PATATA HORNO Y ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA ECOLÓGICA PAN
<b>18</b> KCal. 806 H.C. 116 Lip. 28 P. 27 GUISADO DE LA HUERTA CON CALABACÍN ECOLÓGICO ESCALOPE DE MAGRO • ENSALADA CON LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>19</b> KCal. 917 H.C. 127 Lip. 29 P. 37 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES PIZZA CASERA BARBACOA VEGETAL • ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, COL LOMBARDA Y PERA YOGUR PAN	<b>20</b> KCal. 972 H.C. 112 Lip. 45 P. 36 GUISO DE ALUBIAS CON BONIATO ALITAS DE POLLO AL HORNO • CON CHAMPIÑONES Y ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	<b>21</b> KCal. 904 H.C. 137 Lip. 27 P. 35 PAELLA DE VERDURAS ATUN EN SALSAS DE TOMATE • ENSALADA CON MAÍZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>22</b> KCal. 0 H.C. 0 Lip. 0 P. 0 MENÚ ESPECIAL



Asun Roca.  
Col. N° CV00362

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>1</b> KCal. 1001 H.C. 121 Lip. 38 P. 49 GARBANZOS MARINEROS TORTILLA CON ATÚN • ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, COL BLANCA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN
<b>4</b> KCal. 781 H.C. 126 Lip. 23 P. 24 TIBURONES CON PISTO DE HORTALIZAS QUESO • ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>5</b> KCal. 789 H.C. 108 Lip. 27 P. 34 LENTEJAS ESTOFADAS REVUELTO CON CALABACIN Y NACHOS • ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PIÑA GELATINA PAN			
<b>11</b> KCal. 826 H.C. 127 Lip. 26 P. 29 PASTA INTEGRAL CON SALSAS DE QUESOS TORTILLA CON CALABACÍN • ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, COL BLANCA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>12</b> KCal. 769 H.C. 115 Lip. 23 P. 30 LENTEJAS DE LA HUERTA HAMBURGUESA VEGETAL • ENSALADA DE ZANAHORIA ECO FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>13</b> KCal. 858 H.C. 111 Lip. 32 P. 37 ARROZ A LA CUBANA ABADEJO EN SALSAS CREMOSAS DE CALABAZA • ENSALADA CON FRUTA DE TEMPORADA YOGUR PAN INTEGRAL	<b>14</b> KCal. 932 H.C. 109 Lip. 46 P. 22 CREMA BRETONA CALAMARES REBOZADOS • CON MAHONESA Y ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>15</b> KCal. 704 H.C. 70 Lip. 39 P. 22 SOPA JULIANA CON PASTA TORTILLA FRANCESA • PATATA HORNO Y ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA ECOLÓGICA PAN
<b>18</b> KCal. 653 H.C. 103 Lip. 18 P. 24 GUISADO DE LA HUERTA CON CALABACÍN ECOLÓGICO FILETE DE MERLUZA ASADA • ENSALADA CON LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>19</b> KCal. 917 H.C. 127 Lip. 29 P. 37 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES PIZZA CASERA BARBACOA VEGETAL • ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, COL LOMBARDA Y PERA YOGUR PAN	<b>20</b> KCal. 930 H.C. 112 Lip. 42 P. 31 GUISO DE ALUBIAS CON BONIATO HUEVOS COCIDOS • CON CHAMPIÑONES Y ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	<b>21</b> KCal. 904 H.C. 137 Lip. 27 P. 35 PAELLA DE VERDURAS ATUN EN SALSAS DE TOMATE • ENSALADA CON MAÍZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>22</b> KCal. 0 H.C. 0 Lip. 0 P. 0 MENÚ ESPECIAL



Asun Roca.  
Col. N° CV00362

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>1</b> KCal. 1001 H.C. 121 Lip. 38 P. 49 GARBANZOS MARINEROS TORTILLA CON ATÚN • ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, COL BLANCA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN
<b>4</b> KCal. 801 H.C. 128 Lip. 23 P. 27 TIBURONES CON PISTO DE HORTALIZAS LIBRITO DE PAVO CON QUESO • ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>5</b> KCal. 789 H.C. 108 Lip. 27 P. 34 LENTEJAS ESTOFADAS REVUELTO CON CALABACIN Y NACHOS • ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y PIÑA GELATINA PAN			
<b>11</b> KCal. 826 H.C. 127 Lip. 26 P. 29 PASTA INTEGRAL CON SALSAS DE QUESOS TORTILLA CON CALABACÍN • ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, COL BLANCA Y MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>12</b> KCal. 811 H.C. 108 Lip. 29 P. 37 LENTEJAS DE LA HUERTA POLLO AL HORNO • ENSALADA DE ZANAHORIA ECO FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>13</b> KCal. 858 H.C. 111 Lip. 32 P. 37 ARROZ A LA CUBANA ABADEJO EN SALSAS CREMOSAS DE CALABAZA • ENSALADA CON FRUTA DE TEMPORADA YOGUR PAN INTEGRAL	<b>14</b> KCal. 932 H.C. 109 Lip. 46 P. 22 CREMA BRETONA CALAMARES REBOZADOS • CON MAHONESA Y ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>15</b> KCal. 670 H.C. 90 Lip. 24 P. 27 SOPA JULIANA CON PASTA POLLO EMPANADO CASERO A LA NARANJA • PATATA HORNO Y ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA ECOLÓGICA PAN
<b>18</b> KCal. 849 H.C. 113 Lip. 30 P. 39 GUISADO DE LA HUERTA CON CALABACÍN ECOLÓGICO POLLO EMPANADO CASERO • ENSALADA CON LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>19</b> KCal. 917 H.C. 127 Lip. 29 P. 37 CREMA DE GUISANTES CON PICATOSTES PIZZA CASERA BARBACOA VEGETAL • ENSALADA CON LECHUGA, TOMATE, COL LOMBARDA Y PERA YOGUR PAN	<b>20</b> KCal. 972 H.C. 112 Lip. 45 P. 36 GUISADO DE ALUBIAS CON BONIATO ALITAS DE POLLO AL HORNO • CON CHAMPIÑONES Y ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL	<b>21</b> KCal. 904 H.C. 137 Lip. 27 P. 35 PAELLA DE VERDURAS ATUN EN SALSAS DE TOMATE • ENSALADA CON MAÍZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	<b>22</b> KCal. 0 H.C. 0 Lip. 0 P. 0 MENÚ ESPECIAL