

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 Llentilles amb xoriç

Quesadilla
Amanida tropical

Fruita de temporada / Pa

Verdura / Ou i arròs / Fruita o iogurt

7 Milfulls de creïlles amb bolonyesa de soja

Rellom de porc en salsa de verdures i amanida amb poma ECO

Fruita de temporada / Pa

Amanida / Peix blanc i pa / Fruita o iogurt

8 Sopa de fideus

Lluç al forn amb duo de tubercles
Amanida de carlota

Fruita de temporada / Pa int.

Verdura / Ou i faves / Fruita

9 Arròs estil indonesi

Pernilets de pollastre al curri
Xips de colors

Tarta selva negra / Pa

Verdura / Peix blau i moniato / Fruita o iogurt

10 Wok d'hortalisses de temporada amb cigrons

Trita de creïlles amb quètxup i amanida

Fruita de temporada / Pa

Amanida / Ave i pasta / Fruita o iogurt

13 Espirals integrals a la napolitana

Calamars arrebossats amb maionesa i amanida

Fruita de temporada / Pa

Amanida / Ou i moniato / Fruita

14 Olleta alacantina

Abadejo en salsa cremosa de carabassa
Amanida mezclum

Gelat / Pa

Verdura / Ou i faves / Fruita

15 Bullit de l'horta

Milanesa de pollastre casolà amb pèsols i amanida

Fruita de temporada / Pa int.

Amanida / Peix blau i pa / Fruita

16 Arròs amb tomaca

Llonganisses
Amanida amb col blanca, encisam, carlota i olives

Fruita de temporada / Pa

Verdura / Peix blanc i pèsols / Fruita

17 Crema castellana amb verdures ECO

Trita amb tonyina amb formatget i amanida

Fruita de temporada / Pa

Ensalada / Carn roja i creïlla / Fruita o iogurt

20 Amanida grega

Arròs murcià de magre i carabassa

Fruita de temporada / Pa

Verdura / Peix blanc i pèsols / Fruita

21 Creïlles marineres

Pernil rostit a la jardinera
Amanida amb encisam, carlota i pera

Fruita de temporada / Pa

Verdura / Ou i hummus / Fruita

22 Sopa brou d'olla Putxero complet

Amanida de carlota

Fruita de temporada / Pa int.

Amanida / Peix blau i arròs / Fruita o iogurt

23 Vichyssoise ECO

Pannini de tonyina
Amanida amb quinoa

Fruita de temporada

Amanida / Au i pasta / Fruita o iogurt

24 Cigrons bolonyesa

Ous ranxeros amb bacon
Carlota al vapor i amanida d'encisam amb olives

Fruita de temporada / Pa

Verdura / Peix blanc i moniato / Fruita o iogurt

27 Macarrons amb tonyina

Trita francesa
Amanida amb encisam, tomaca i brots de soja

Fruita de temporada / Pa

Verdura / Peix blanc i hummus / Fruita

28 Llentilles amb carabassa ECO

Fajita veggie
Amanida amb encisam, raves i tomaca

Fruita de temporada / Pa

Amanida / Ou i dacsa / Fruita o iogurt

29 Sopa d'arròs

Abadejo en salsa meri
Amanida amb encisam, tomaca i olives

Fruita de temporada / Pa int.

Verdura / Ave i moniato / Fruita o iogurt

30 Crema de carabasseta

Llom amb samfaina
Amanida de carlota

Fruita de temporada / Pa

Verdura / Peix blau i pa / Fruita o iogurt

31 Creïlles amb ou, ceba i pimentó

Hamburguesa completa
Amanida amb encisam, col i tomaca

Gelat / Pa

Verdura / Ou i faves / Fruita





Asun Roca.
Col. N° CV00362

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			2 AMANIDA MURCIANA AMB CREILLA HAMBURGUESA VEGETAL • SALTEJAT DE RODANXES DE CARLOTA GELAT PA	3 ESPIRALS CARBONARA MOSSETS DE BACALLÀ • MAIONESA AL PIMENTÓ I AMANIDA FRUITA ECOLÒGICA PA
6 LLENTILLES AMB XORIÇ QUESADILLA • AMANIDA TROPICAL FRUITA DE TEMPORADA PA	7 MILFULLS DE CREÏLLES AMB BOLONYESA DE SOJA RELLOM DE PORC EN SALSAS DE VERDURES • AMANIDA AMB POMA ECO FRUITA DE TEMPORADA PA	8 SOPA DE FIDEUS LLUÇ AL FORN AMB DUO DE TUBERCLES • AMANIDA DE CARLOTA FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	9 ARRÒS A L'ESTIL INDONESI PERNILETS DE POLLASTRE AL CURRI • XIPS DE COLORS TARTA SELVA NEGRA PA	10 WOK D'HORTALISSES DE TEMPORADA AMB CIGRONS TRUITA DE CREÏLLES • QUÈTXUP I AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA PA
13 ESPIRALS INTEGRALS A LA NAPOLITANA CALAMARS ARREBOSSATS • AMB MAIONESA I AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA PA	14 OLLETA ALACANTINA ABADEJO AMB SALSAS CREMOSAS DE CARABASSA • AMANIDA MEZCLUM GELAT PA	15 BULLIT DE L'HORTA MILANESA DE POLLASTRE CASOLÀ • AMB PÉSOLS I AMANIDA D'ENCISAM, TOMACA, CARLOTA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	16 ARRÒS AMB TOMACA LLONGANISSES • AMANIDA AMB COL BLANCA, ENCISAM, OLIVES I CARLOTA FRUITA DE TEMPORADA PA	17 PURÉ DE CIGRONS AMB VERDURES ECOLÒGIQUES TRUITA AMB TONYINA • AMB FORMATGET I AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA PA
20 AMANIDA GREGA ARRÒS MURCIÀ DE MAGRE I CARABASSA FRUITA DE TEMPORADA PA	21 CREÏLLES MARINERES PERNILL ROSTIT AMB VERDURES • AMANIDA AMB ENCISAM, CARLOTA I PERA FRUITA DE TEMPORADA PA	22 SOPA BROU D'OLLA / PUTXERO COMPLET AMANIDA DE CARLOTA FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	23 VICHYSOISE ECO PANINI DE TONYINA • AMANIDA AMB QUINOA FRUITA DE TEMPORADA	24 CIGRONS BOLONYESA OUS RANXERS AMB BACON • CARLOTA AL VAPOR I AMANIDA D'ENCISAM AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA PA
27 MACARRONS AMB TONYINA TRUITA FRANCESA • AMANIDA AMB ENCISAM, TOMACA I BROTS DE SOJA FRUITA DE TEMPORADA PA	28 LLENTILLES AMB CARABASSA ECOLÒGICA FAJITA VEGGIE • AMANIDA AMB ENCISAM, RÀVENS I TOMACA FRUITA DE TEMPORADA PA	29 SOPA D'ARRÒS ABADEJO EN SALSAS MERY • AMANIDA AMB ENCISAM, TOMACA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	30 CREMA DE CARABASSETA LLOMELLO TORRAT AMB SAMFAINA D'HORTALISSES • AMANIDA DE CARLOTA FRUITA DE TEMPORADA PA	31 CREÏLLES AMB OU, CEBA I PIMENTÓ HAMBURGUESA COMPLETA • AMANIDA AMB ENCISAM, COL I TOMACA GELAT PA



Asun Roca.
Col. Nº CV00362

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			2 AMANIDA MURCIANA AMB CREILLA HAMBURGUESA VEGETAL • SALTEJAT DE RODANXES DE CARLOTA GELAT PA	3 <u>MACARRONS POMODORO</u> MOSSETS DE BACALLÀ • MAIONESA AL PIMENTÓ I AMANIDA FRUITA ECOLÒGICA PA
6 LLENTILLES AMB MIX HORTOLÀ FAJITA AMB SOJA TEXTURADA • AMANIDA TROPICAL FRUITA DE TEMPORADA PA	7 MILFULLS DE CREÏLLES AMB BOLONYESA DE SOJA <u>MANDONGUILLES VEGETALS EN SALSAS DE VERDURA</u> • AMANIDA AMB POMA ECO FRUITA DE TEMPORADA PA	8 <u>SOPA JULIANA AMB PASTA</u> LLUÇ AL FORN AMB DUO DE TUBERCLES • AMANIDA DE CARLOTA FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	9 ARRÒS A L'ESTIL INDONESI <u>NUGGETS DE BRÒCOLI</u> • XIPS DE COLORS TARTA SELVA NEGRA PA	10 WOK D'HORTALISSES DE TEMPORADA AMB CIGRONS TRUITA DE CREÏLLES • QUÈTXUP I AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA PA
13 ESPIRALS INTEGRALS A LA NAPOLITANA CALAMARS ARREBOSSATS • AMB MAIONESA I AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA PA	14 OLLETA ALACANTINA ABADEJO AMB SALSAS CREMOSAS DE CARABASSA • AMANIDA MEZCLUM GELAT PA	15 BULLIT DE L'HORTA <u>HAMBURGUESA VEGETAL</u> • AMB PÈSOLS I AMANIDA D'ENCISAM, TOMACA, CARLOTA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	16 ARRÒS AMB TOMACA <u>LLUÇ EN SALSAS VERDES</u> • AMANIDA AMB COL BLANCA, ENCISAM, OLIVES I CARLOTA FRUITA DE TEMPORADA PA	17 PURÉ DE CIGRONS AMB VERDURES ECOLÒGIQUES TRUITA AMB TONYINA • AMB FORMATGET I AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA PA
20 AMANIDA GREGA <u>ARRÒS TRES DELÍCIES VEGETARIÀ</u> FRUITA DE TEMPORADA PA	21 CREÏLLES MARINERES <u>MANDONGUILLES VEGETALS EN SALSAS DE VERDURA</u> • AMANIDA AMB ENCISAM, CARLOTA I PERA FRUITA DE TEMPORADA PA	22 <u>PUTXERO VEGÀ COMPLET AMB MANDONGUILLES VEG (dietes)</u> AMANIDA DE CARLOTA FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	23 VICHYSOISE ECO PANINI DE TONYINA • AMANIDA AMB QUINOA FRUITA DE TEMPORADA	24 <u>CIGRONS AMB MONIATO</u> <u>TRUITA AMB CEBA</u> • CARLOTA AL VAPOR I AMANIDA D'ENCISAM AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA PA
27 MACARRONS AMB TONYINA TRUITA FRANCESA • AMANIDA AMB ENCISAM, TOMACA I BROTS DE SOJA FRUITA DE TEMPORADA PA	28 LLENTILLES AMB CARABASSA ECOLÒGICA FAJITA VEGGIE • AMANIDA AMB ENCISAM, RÀVENS I TOMACA FRUITA DE TEMPORADA PA	29 <u>SOPA DE QUINOA I ARRÒS</u> ABADEJO EN SALSAS MERY • AMANIDA AMB ENCISAM, TOMACA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	30 CREMA DE CARABASSETA <u>TRUITA AMB SAMFAINA D'HORTALISSES</u> • AMANIDA DE CARLOTA FRUITA DE TEMPORADA PA	31 CREÏLLES AMB OU, CEBA I PIMENTÓ <u>HAMBURGUESA VEGETAL</u> • AMANIDA AMB ENCISAM, COL I TOMACA GELAT PA



Asun Roca.
Col. N° CV00362

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			2 AMANIDA DE CREÏLLA AMB VERDURES HAMBURGUESA VEGETAL • SALTEJAT DE RODANXES DE CARLOTA I OGURT PA	3 MACARRONS AMB CARABASSETA MOSSETS DE BACALLÀ • AMANIDA AMB ENCISAM, APLI I CARLOTA FRUITA ECOLÒGICA PA
6 LLENTILLES AMB XORIÇ QUESADILLA • AMANIDA TROPICAL FRUITA DE TEMPORADA PA	7 CREÏLLES AMB VERDURES AL FORN RELLOM DE PORC EN SALSAS DE VERDURES • AMANIDA AMB POMA ECO FRUITA DE TEMPORADA PA	8 SOPA DE FIDEUS LLUÇ AL FORN AMB DUO DE TUBERCLES • AMANIDA DE CARLOTA FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	9 ARRÒS A L'ESTIL INDONESI PERNILETS DE POLLASTRE AL CURRI • XIPS DE COLORS TARTA SELVA NEGRA PA	10 WOK D'HORTALISSES DE TEMPORADA AMB CIGRONS TRUITA DE CREÏLLES • QUÈTXUP I AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA PA
13 ESPIRALS INTEGRALS A LA NAPOLITANA CALAMARS ARREBOSSATS • AMB MAIONESA I AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA PA	14 OLLETA ALACANTINA ABADEJO AMB SALSAS CREMOSAS DE CARABASSA • AMANIDA MEZCLUM I OGURT PA	15 BULLIT DE L'HORTA MILANESA DE POLLASTRE CASOLÀ • AMB PÈSOLS I AMANIDA D'ENCISAM, TOMACA, CARLOTA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	16 ARRÒS AMB TOMACA LLONGANISSES • AMANIDA AMB COL BLANCA, ENCISAM, OLIVES I CARLOTA FRUITA DE TEMPORADA PA	17 PURÉ DE CIGRONS AMB VERDURES ECOLÒGIQUES TRUITA AMB TONYINA • AMB FORMATGET I AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA PA
20 AMANIDA GREGA ARRÒS MURCIÀ DE MAGRE I CARABASSA FRUITA DE TEMPORADA PA	21 CREÏLLES MARINERES PERNILL ROSTIT AMB VERDURES • AMANIDA AMB ENCISAM, CARLOTA I PERA FRUITA DE TEMPORADA PA	22 SOPA D'ARRÒS DE PUTXERO (diètes) / PUTXERO COMPLET (sense llegums ni pilota) AMANIDA DE CARLOTA FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	23 VICHYSOISE ECO PANINI DE TONYINA • AMANIDA AMB QUINOA FRUITA DE TEMPORADA	24 CIGRONS BOLONYESA OUS RANXERS AMB BACON • CARLOTA AL VAPOR I AMANIDA D'ENCISAM AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA PA
27 MACARRONS AMB TONYINA TRUITA FRANCESA • AMANIDA AMB ENCISAM, TOMACA I BROTS DE SOJA FRUITA DE TEMPORADA PA	28 LLENTILLES AMB CARABASSA ECOLÒGICA MANDONGUILLES DE BACALLÀ • AMANIDA AMB ENCISAM, RÀVENS I TOMACA FRUITA DE TEMPORADA PA	29 SOPA D'ARRÒS (diètes) ABADEJO EN SALSAS MERY • AMANIDA AMB ENCISAM, TOMACA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	30 CREMA DE CARABASSETA LLOMELLO TORRAT AMB SAMFAINA D'HORTALISSES • AMANIDA DE CARLOTA FRUITA DE TEMPORADA PA	31 CREÏLLES AMB OU, CEBA I PIMENTÓ HAMBURGUESA DE POLLASTRE COMPLETA SENSE GLUTEN NI LACTOSA • AMANIDA AMB ENCISAM, COL I TOMACA I OGURT PA

CDE00234: NO FRUCTOSA MALABSORCION GRADO ALTO-
SORBITOL, LACTEOS (LACTOSA, PLV)
INFANTIL / DINAR / COMIDA



Asun Roca.
Col. Nº CV00362

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			2 BLEDES AMB CREÏLLES PIT DE POLLASTRE TORRAT • CEBA AL FORN FRUITA DE TEMPORADA PA	3 ARRÒS AMB OU ABADEJO A LA PROVENÇAL • CARABASSETA ROSTIDA FRUITA ECOLÒGICA PA
6 PURÉ DE MONIATO I CARABASSA MANDONGUILLES DE BACALLÀ • AMB PIMENTÓ FRUITA DE TEMPORADA PA	7 CREÏLLA AL FORN LLOMELLO ROSTIT (dietes) • CEBA AL FORN FRUITA DE TEMPORADA PA	8 PASTA AMB ORENGA LLUÇ AL FORN AMB DUO DE TUBERCLES • XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA PA	9 ARRÒS AMB OU POLLASTRE AL FORN • CREÏLLES FREGIDES FRUITA DE TEMPORADA PA	10 SALTAT DE CREÏLLA I CARABASSA TRUITA DE CREÏLLES • FLORICOL FRUITA DE TEMPORADA PA
13 MACARRONS AMB XAMPINYONS OUS BULLITS FRUITA DE TEMPORADA PA	14 MONIATO AL FORN ABADEJO A LA PROVENÇAL • LLETUGA I OGURT NATURAL SOJA PA	15 BLEDES AMB CREÏLLES MILANESA DE POLLASTRE CASOLÀ • SALTAT DE CARABASSETA I CARABASSA FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	16 ARRÒS BLANC PIT DE POLLASTRE TORRAT • AMB PIMENTÓ FRUITA DE TEMPORADA PA	17 PURÉ DE XAMPINYONS TRUITA AMB TONYINA • MONIATO AL FORN FRUITA DE TEMPORADA PA
20 SALTAT DE CARABASSETA I XAMPINYONS ARRÒS BLANC AMB POLLASTRE TORRAT FRUITA DE TEMPORADA PA	21 SOPA DE MONIATO I CARABASSA PERNIL EN EL SEU SUC • CEBA AL FORN FRUITA DE TEMPORADA PA	22 ARRÒS BLANC POLLASTRE AL FORN • LLETUGA FRUITA DE TEMPORADA PA DIETES	23 PURÉ D'ALLS PORROS TOSTA DE TONYINA FRUITA DE TEMPORADA PA	24 MACARRONS AMB CARABASSETA TRUITA AMB CEBA FRUITA DE TEMPORADA PA
27 MACARRONS AMB XAMPINYONS TRUITA FRANCESA • LLETUGA FRUITA DE TEMPORADA PA	28 SALTAT DE CREÏLLA I CARABASSA MANDONGUILLES DE BACALLÀ FRUITA DE TEMPORADA PA	29 SOPA DE MONIATO I CARABASSA ABADEJO EN SALSA MERY • AMB PIMENTÓ FRUITA DE TEMPORADA PA	30 PURÉ DE CARABASSETA LLOMELLO ROSTIT (dietes) • SALTAT DE BLEDES FRUITA DE TEMPORADA PA	31 CREÏLLES AMB OU, CEBA I PIMENTÓ ALETES DE POLLASTRE AL FORN • CEBA AL FORN I OGURT NATURAL SOJA PA



Asun Roca.
Col. N° CV00362

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			2 AMANIDA MURCIANA AMB CREILLA HAMBURGUESA VEGETAL • SALTEJAT DE RODANXES DE CARLOTA GELAT PA	3 <u>MACARRONS POMODORO</u> MOSSETS DE BACALLÀ • MAIONESA AL PIMENTÓ I AMANIDA FRUITA ECOLÒGICA PA
6 LLENTILLES AMB MIX HORTOLÀ FAJITA AMB SOJA TEXTURADA • AMANIDA TROPICAL FRUITA DE TEMPORADA PA	7 MILFULLS DE CREÏLLES AMB BOLONYESA DE SOJA POLLASTRE AMB SAMFAINA D'HORTALISSES • AMANIDA AMB POMA ECO FRUITA DE TEMPORADA PA	8 SOPA DE FIDEUS LLUÇ AL FORN AMB DUO DE TUBERCLES • AMANIDA DE CARLOTA FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	9 ARRÒS A L'ESTIL INDONESI PERNILETS DE POLLASTRE AL CURRI • XIPS DE COLORS TARTA SELVA NEGRA PA	10 WOK D'HORTALISSES DE TEMPORADA AMB CIGRONS TRUITA DE CREÏLLES • QUÈTXUP I AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA PA
13 ESPIRALS INTEGRALS A LA NAPOLITANA CALAMARS ARREBOSSATS • AMB MAIONESA I AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA PA	14 OLLETA ALACANTINA ABADEJO AMB SALSÀ CREMOSA DE CARABASSA • AMANIDA MEZCLUM GELAT PA	15 BULLIT DE L'HORTA MILANESA DE POLLASTRE CASOLÀ • AMB PÈSOLS I AMANIDA D'ENCISAM, TOMACA, CARLOTA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	16 ARRÒS AMB TOMACA PIT DE POLLASTRE TORRAT • AMANIDA AMB COL BLANCA, ENCISAM, OLIVES I CARLOTA FRUITA DE TEMPORADA PA	17 PURÉ DE CIGRONS AMB VERDURES ECOLÒGIQUES TRUITA AMB TONYINA • AMB FORMATGET I AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA PA
20 AMANIDA GREGA ARRÒS BLANC AMB POLLASTRE TORRAT FRUITA DE TEMPORADA PA	21 CREÏLLES MARINERES MANDONGUILLES DE POLLASTRE A LA CREMA AMB VERDURES JARDINERA • AMANIDA AMB ENCISAM, CARLOTA I PERA FRUITA DE TEMPORADA PA	22 PUTXERO VEGÀ COMPLET AMB MANDONGUILLES VEG (diètes) POLLASTRE AL FORN • AMANIDA D'ENCISAM, CARLOTA I OLIVES NEGRES FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	23 VICHYSSEOISE ECO PANINI DE TONYINA • AMANIDA AMB QUINOA FRUITA DE TEMPORADA PA	24 CIGRONS AMB MONIATO TRUITA AMB CEBÀ • CARLOTA AL VAPOR I AMANIDA D'ENCISAM AMB OLIVES FRUITA DE TEMPORADA PA
27 MACARRONS AMB TONYINA TRUITA FRANCESA • AMANIDA AMB ENCISAM, TOMACA I BROTS DE SOJA FRUITA DE TEMPORADA PA	28 LLENTILLES AMB CARABASSA ECOLÒGICA FAJITA VEGGIE • AMANIDA AMB ENCISAM, RÀVENS I TOMACA FRUITA DE TEMPORADA PA	29 SOPA DE QUINOA I ARRÒS ABADEJO EN SALSÀ MERY • AMANIDA AMB ENCISAM, TOMACA I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA PA INTEGRAL	30 CREMA DE CARABASSETA POLLASTRE AMB SAMFAINA D'HORTALISSES • AMANIDA DE CARLOTA FRUITA DE TEMPORADA PA	31 CREÏLLES AMB OU, CEBÀ I PIMENTÓ HAMBURGUESA DE POLLASTRE COMPLETA SENSE GLUTEN NI LACTOSA • AMANIDA AMB ENCISAM, COL I TOMACA GELAT PA