

















# Menú Escolar

# Novembre 2024

# Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				<p>1</p> <p><b>FESTIU</b></p>
<p>4 Prt. 29 HC. 115 Lip. 37 KCal. 886</p> <p>Macarrons amb tonyina Trita amb formatge Amanida mezzclum (encisams variats, tomaca i carlota) Fruita de temporada</p> <p> ...i a la nit: Verdura planxa amb pèsols/Au/Fruita</p>	<p>5 Prt. 49 HC. 134 Lip. 20 KCal. 901</p> <p> Llentilles amb carabassa ecològica Fajita amb soja texturada Amanida amb poma Fruita de temporada</p> <p>Verdura bullida amb arròs/Ou/Fruita o iogurt</p>	<p>6 Prt. 22 HC. 87 Lip. 38 KCal. 757</p> <p> Crema de carabasseta Contracuixa de pollastre rostit Amb dacsa saltada i amanida d'encisam, carlota i olives Fruita de temporada</p> <p>Palets de verdura amb hummus/Peix blanc/Fruita</p>	<p>7 Prt. 36 HC. 101 Lip. 40 KCal. 893</p> <p>Favada Lluç empanat Creïlla forn i amanida amb encisam, tomaca, carlota i olives Iogurt</p> <p>Ensalada/Ou i pa/Fruita</p>	<p>8 Prt. 31 HC. 122 Lip. 37 KCal. 922</p> <p>Arròs a la cubana (amb tomaca i ou) Llonganisses Ceba confitada i amanida d'encisam amb carlota Fruita de temporada</p> <p>Verdura bullida/Creïlla/Peix blau/Fruita o iogurt</p>
<p>11 Prt. 24 HC. 139 Lip. 28 KCal. 883</p> <p> Paella de verdures Remenat de carabasseta Amb falafel i amanida Fruita de temporada</p> <p> ...i a la nit: Ensalada/Peix blau i pa/Fruita o iogurt</p>	<p>12 Prt. 22 HC. 99 Lip. 32 KCal. 756</p> <p>Sopa amb caldo d'au i estreles Mandonguilles de lluç amb salsa de tomaca Amanida amb fruita de temporada Fruita de temporada</p> <p>Verdura bullida amb moniato/Au/Fruita o iogurt</p>	<p>13 Prt. 42 HC. 119 Lip. 33 KCal. 914</p> <p> Saltat de cigrons amb moniato eco Ragú de vedella amb xampinyons i creïlles Amanida amb encisam, escarola, tomaca i olives Fruita de temporada</p> <p>Verdura planxa/ou i arròs/fruïta</p>	<p>14 Prt. 33 HC. 65 Lip. 53 KCal. 864</p> <p> Crema crack Explosió de sabors Amanida crunchy Xoxo cruixent</p> <p>Ensalada/peix blanc i faves/fruïta</p>	<p>15 Prt. 21 HC. 114 Lip. 41 KCal. 898</p> <p>Bullit valencià (creïlla, bajoqueta i ceba) Pizza carbonara casolana Amanida amb encisam, api i col llombarda Fruita de temporada</p> <p>Verdura planxa amb quinoa/ou/fruïta</p>
<p>18 Prt. 38 HC. 146 Lip. 30 KCal. 976</p> <p> Llentilles amb verdures ecològiques Fingers de peix  Amb guacamole de pèsols i ensalada de encisam amb dacsa i olives Fruita de temporada</p> <p> ...i a la nit: Ensalada/Au i dacsa/Fruita o iogurt</p>	<p>19 Prt. 37 HC. 112 Lip. 21 KCal. 758</p> <p>Amanida amb verat Arròs amb pollastre al curri Fruita de temporada</p> <p>Verdura bullida i creïlla/Ou/Fruita o iogurt</p>	<p>20 Prt. 30 HC. 120 Lip. 36 KCal. 903</p> <p> Espaguetis integrals boscaiola (bacon, formatge, tomaca i xampinyó) Remenat d'ou amb tomaca amb minestra i amanida d'encisam, api i col llombarda Fruita de temporada</p> <p>Palets de verdura i hummus/Au/Fruita</p>	<p>21 Prt. 28 HC. 101 Lip. 34 KCal. 797</p> <p>Olleta alacantina (fesols, lletilles, creïlla, arròs) Lluç en salsa verda (amb all i julivert) amb carabassa saltejada i amanida d'encisam i carlota Fruita de temporada</p> <p>Ensalada/Ou i pasta/Fruita o iogurt</p>	<p>22 Prt. 32 HC. 86 Lip. 38 KCal. 803</p> <p>Creïlles a l'importància (amb farina de dacsa i ou) Llomello al forn amb samfaina d'hortalisses Amanida amb poma Iogurt</p> <p>Verdura planxa amb bajoqueta/Peix blau/Fruita</p>
<p>25 Prt. 22 HC. 70 Lip. 40 KCal. 715</p> <p> Sopa de peix amb pasta Mandonguilles de vedella i porc amb tomaca i verdures Amanida d'encisam, dacsa i carlota Fruita ecològica</p> <p> ...i a la nit: Verdura bullida amb moniato/Ou/Fruita o iogurt</p>	<p>26 Prt. 20 HC. 104 Lip. 26 KCal. 712</p> <p>Bullit valencià (creïlla, fesol i ceba) Panini de xampinyó amb formatge Amanida amb encisam, olives i tomaca Fruita de temporada</p> <p>Ensalada/Peix blanc i pèsols/Fruita</p>	<p>27 Prt. 30 HC. 119 Lip. 24 KCal. 807</p> <p>Purè de fesols amb fenoll Delícies de bacallà en salsa de poma Amanida amb encisam, carlota i soja germinada Fruita de temporada</p> <p>Verdura planxa/Au i creïlla/Fruita o iogurt</p>	<p>28 Prt. 25 HC. 123 Lip. 27 KCal. 809</p> <p> Saltat de bròcoli amb pernil Arròs al forn (botifarra, cigró, magre i cansalada viada) Amanida tropical (encisam, dacsa i pinya) Iogurt</p> <p>Ensalada amb cigrons/Peix blau/Fruita</p>	<p>29 Prt. 40 HC. 104 Lip. 31 KCal. 838</p> <p> Cigrons amb tires de pota Trita amb pit de titot Amanida amb encisam, api i col llombarda Fruita de temporada</p> <p>Ensalada/Ou i dacsa/Fruita</p>



Tots els dies es serveix, acompanyant al menú, pa blanc o integral i aigua. Per causa de força major, Ausolan es reserva el dret de fer canvis en el menú. Menú revisat per Asun Roca col. CVO0362.