

Menú Escolar

Octubre 2024

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Prt. 20 HC. 120 Lip. 20 KCal. 720 Amanida completa amb tonyina Paella valenciana Fruita de temporada	2 Prt. 41 HC. 114 Lip. 17 KCal. 749 Estofat de fesols amb verdures eco Llomello rostit amb daus de moniato i amanida de carlota Fruita de temporada	3 Prt. 36 HC. 94 Lip. 42 KCal. 890 Canelons d'espínacs Filet de tonyina en salsa de tomaca amb pèsols ecològics i amanida d'encisam, carlota i olives Fruita de temporada	4 Prt. 29 HC. 83 Lip. 32 KCal. 720 Puré de verdures de temporada Cuixa de pollastre a la provençal amb saltat de carabassa Amanida amb encisam, tomaca, carlota i pinya logurt
	Verdura saltejada i quinoa/Ou/Fruita	Verdura forn/Peix blanc i pa/Fruita o iogurt	Verdura bullida i moniato puré/Au/Fruita o iogurt	Ensalada amb couscous/Peix blanc/Fruita
7 Prt. 29 HC. 137 Lip. 28 KCal. 899 Paella de marisc Pastissets enforats amb formatget i amanida Fruita de temporada	8 Prt. 35 HC. 132 Lip. 30 KCal. 905 Potatge de cigrons amb xoriç Torrada d'ou regirat amb tomaca Amanida amb poma eco Fruita de temporada	9 FESTIU	10 Prt. 25 HC. 70 Lip. 38 KCal. 708 Bullit de l'horta (creïlla, bajoqueta i carlota) Rellom de porc en salsa de verdures amb carabassa saltejada i amanida d'encisam i carlota logurt	11 Prt. 26 HC. 109 Lip. 42 KCal. 901 Espirals carbonara Lluc arrebossat casolà amb saltat campestre i amanida d'encisam, carlota i olives Fruita de temporada
...i a la nit: Verdura bullida i moniato/Au/Fruita	Ensalada amb pasta/Peix blau/Fruita o iogurt		Ensalada/Ou i cigrons/Fruita	Palets de verdura amb hummus/Au/Fruita
14 Prt. 27 HC. 87 Lip. 35 KCal. 759 Creïlles a la bolonyesa de soja Hamburguesa vegetal amb hummus de pèsols i amanida de lletuga, carlota i olives Fruita de temporada	15 Prt. 37 HC. 143 Lip. 24 KCal. 919 Wok d'hortalisses de temporada amb cigrons Pizza casolana amb tonyina Amanida amb fruita de temporada Fruita de temporada	16 Prt. 41 HC. 113 Lip. 15 KCal. 743 Puré de fesols amb porro i carabassa ecològica Pollastre en salsa de poma Amanida d'encisam, dacsca i carlota Fruita de temporada	17 Prt. 23 HC. 73 Lip. 40 KCal. 730 Sopa veig veig Chalchipulpi Amanida de tomaca, cogombre, carlota, dacsca i olives Artifici d'ou fregit	18 Prt. 34 HC. 129 Lip. 31 KCal. 895 Arròs a la cubana (amb tomaca i ou) Calamars arrebossats casolans amb daus de moniato i amanida de carlota Fruita de temporada
...i a la nit: Ensalada amb couscous/Peix blanc/Fruita o iogurt	Verdura planxa/Au i moniato/Fruita o iogurt	Ensalada/Ou i pa/Fruita o iogurt	Ensalada/Peix blanc i quinoa/Fruita	Verdura forn i creïlla/Au/Fruita
21 Prt. 37 HC. 104 Lip. 25 KCal. 768 Llentilles amb blat integral Goulash de titot (guiso de titot amb verdures) Amanida amb encisam, api i col llombarda Fruita de temporada	22 Prt. 20 HC. 112 Lip. 23 KCal. 719 Amanida completa amb ou i dacsca Arròs al forn (botifarra, cigró, magre i cansalada viada) logurt	23 Prt. 29 HC. 119 Lip. 22 KCal. 767 Espirals integrals a la napolitana Abadejo a la portuguesa (guisat amb verdures i tubercles) Puré moniato i amanida d'encisam, carlota i olives Fruita de temporada	24 Prt. 31 HC. 106 Lip. 27 KCal. 766 Crema castellana (cigrons amb verdures) Aletes de pollastre amb salsa barbacoa amb hortalisses saltades i amanida d'encisam, cogombre i dacsca Fruita de temporada	25 Prt. 25 HC. 70 Lip. 47 KCal. 788 Creïlles amb beixamel d'espínacs Truita francesa amb xampinyons i amanida de encisam, carlota i olives Fruita ecològica
...i a la nit: Ensalada/Ou i pa/Fruita	Verdura al vapor i creïlla/Peix blanc/Fruita	Ensalada amb dacsca/Ou/Fruita o iogurt	Verdura forn/Peix blau i moniato/Fruita	Ensalada i couscous/Au/Fruita
28 Prt. 26 HC. 83 Lip. 49 KCal. 865 Puré de colflor eco i fesols blancs Ous ranxers amb bacon Amanida amb encisam, api i tomaca Fruita de temporada	29 Prt. 28 HC. 92 Lip. 35 KCal. 792 Guisat de creïlles amb tires de pota Cordon bleu de pollastre Amb saltat campestre i amanida d'encisam, carlota i olives Fruita de temporada	30 Prt. 30 HC. 121 Lip. 23 KCal. 784 Sopa brou d'olla / putxero complet Amanida amb encisam, tomaca, carlota i pinya Fruita de temporada	31 Prt. 21 HC. 110 Lip. 29 KCal. 767 Amanida transsilvània Arròs de magre i carabassa Boles de foscor	
...i a la nit: Verdura planxa/Au i creïlla/Fruita o iogurt	Ensalada amb quinoa/Ou/Fruita	Verdura bullida amb moniato/Peix blanc/Fruita o iogurt	Verdura planxa amb couscous/Ou/Fruita	



Projecte Educatiu



Sostenibilitat



Recomanacions nutricionals



Menú en castellano

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. CY00362.