

Novembre 2021

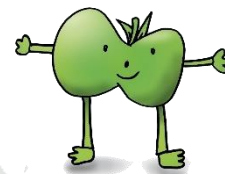
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTIU	2 Espirals ECO amb sofregit casolà Filet de lluç al forn amb salsa de porros frescos Fruita del temps	3 Sopa de pistons ECO (amb brou casolà) Pit de pollastre arrebossat casolà amb amanida logurt La Fageda	4 Cigrons ECO estofats amb verdures del Segre Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit Fruita del temps	5 Mongeta tendra verda amb patata ECO Rostit de porc al forn amb amanida logurt La Fageda
8 Arròs ECO amb sofregit de verdures casolà Calamars a l'andalusa casolans amb amanida Fruita del temps	9 Amanida catalana amb embotit de Vic Llenties ECO estofades amb verdures logurt La Fageda	10 Tallarines ECO amb salsa de carbassó Bacallà al forn amb sanfaina casolana (pebrot, tomàquet i albergínia) Fruita del temps	11 Bleda amb patata ECO Cuixa de pollastre al forn amb ceba i moniato Crema de vainilla La Fageda	12 Sopa de fideus ECO (amb brou casolà) Mandonguilles de vedella a la jardinera de verdures Fruita del temps
15 Pastís de patata, coliflor i carbassa ECO Aletes de pollastre al forn amb amanida logurt La Fageda	16 Macarrons ECO gratinats Ventresca de Lluç al forn amb ceba i pebrot saltejat Fruita del temps	17 Cigrons ECO amb espinacs frescos Trita francesa i pa amb tomàquet Fruita del temps	18 Arròs ECO amb salsa de tomàquet casolana Hamburguesa vegetal amb amanida logurt La Fageda	19 Sopa de galets ECO (amb brou casolà) Llonganissa de Taradell amb seques saltejades Fruita del temps
22 Arròs ECO amb sofregit de verdures casolà Gallineta arrebossada (peix) amb amanida logurt La Fageda	23 Bròquil amb patata Fricandó de vedella ECOLÒGIC amb xampinyons frescos Fruita del temps	24 Sopa meravella ECO (amb brou casolà) Cuixa de pollastre al forn amb moniato i patata Fruita del temps	25 Espaguetis ECO a la carbonara (nata i bacó) Lluç a la marinera (fumet de peix fresc , calamars, musclos, cloïsses...) Fruita del temps	26 Amanida completa (enciam, tomàquet, panís, olives, poma, tonyina) Llenties ECO estofades amb arròs del Delta logurt La Fageda

El nostre menú està basat en una **cuina casolana i de qualitat** amb dieta mediterrània, proveïdors propers i temporalitat dels aliments.

*Les amanides completes sempre portaran un aliment proteic.

i per equilibrar el sopar us proposem...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTA	2 Amanida + Llegum / Lacti	3 Arròs / Peix + verdura / Fruita	4 Cereal / Vedella + amanida / Lacti	5 Pasta / Peix + amanida / Fruita
8 Verdura / Au patata / Lacti	9 Cereal / Ou+ amanida / Fruita	10 Amanida / Porc + patata / Lacti	11 Arròs / Peix+ Amanida / Fruita	12 Amanida+ Llegum / Lacti
15 Arròs / Ou+ amanida / Fru	16 Amanida / Vedella+ patata / Lacti	17 Pasta / Au + amanida / Lacti	18 Verdura / Peix + cereal / Fruita	19 Amanida / Ou + Patata / Lacti
22 Verdura / Au Patata / Fruit	23 Cereal / Ou + Amanida / Lacti	24 Arròs / Prot veg+ Amanida / Lacti	25 Amanida / Porc + Cereal / Lacti	26 Verdura / Ou+ Pasta / Fruita



Desembre 2021

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29 Crema de porros ECO amb crostons de pa Salsitxes de porc amb samfaina casolana Fruita del temps	30 Macarrons ECO amb sofregit casolà Bacallà a la portuguesa (ceba, patata, pebre dolç) logurt La Fageda	1 Sopa de fideus ECO (amb brou casolà) Pollastre a la taronja amb amanida Fruita del temps	2 Mongeta tendra verda amb patata ECO Estofat de vedella amb arròs integral Fruita del temps	3 Cigrons ECO estofats amb verdures fresques Trita francesa amb amanida logurt La Fageda
6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU	9 Espirals ECO amb salsa de tomàquet casolana Croquetes de bacallà amb amanida Fruita del temps	10 Bleda amb patata ECO Pit de pollastre arrebossat casolà amb amanida logurt La Fageda
13 Espaguetis ECO amb sofregit casolà Calamars a l'andalusa casolans amb amanida Fruita del temps	14 Sopa de pistons ECO (amb brou casolà) Trita de carbassó i ceba amb amanida Flam La Fageda	15 Coliflor amb patata Pollastre rostit al forn amb ceba i pastanaga Fruita del temps ECO	16 Arròs ECO amb sofregit de tomàquet natural Filet de lluç a la Basca (pèsols, julivert i ou dur) Fruita del temps	17 Amanida Caprese (tomàquet, formatge fresc, olives negres, alfàbrega) Llenties ECO estofades amb arròs del Delta logurt La Fageda
20 Verdura tricolor (pastanaga, bròquil i patata) Hamburguesa de vedella amb amanida Fruita del temps ECO	21 Arròs ECO amb salsa de tomàquet casolana Salmó al papillotes (patata, poma i ceba) Fruita del temps	22 FESTA DE NADAL Escudella de nadal (amb galets ECO i pilota) Pizza de pernil dolç, mozzarella i orenga Neules i torrons	L'equip d'AUSOLAN us desitja un Bon Nadal i una Felicitat entrada a l'any 2022	

i per equilibrar el sopar us proposem...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
29 Arròs / Ou + Amanida / Lacti	30 Amanida + Llegum / Fruita	1 Verdura / Peix+ Patata / Lacti	2 Pasta / Prot veg + amanida / Lacti	3 Cereal / Au + Amanida / Fruita
6 FESTA	7 FESTA	8 FESTA	9 Verdura / Ou + Arròs / Lacti	10 Llegum / Peix+ amanida / Fruita
13 Verdura / Au Patata / Lacti	14 Arròs / Vedella + Amanida / Fruita	15 Pasta / Prot veg + Amanida / Lacti	16 Amanida / Ou+ Patata / Lacti	17 Verdura / Au + cereal / Fruita
20 Pasta / Peix + amanida / Lacti	21 Amanida / Ou + cereal / Lacti	22 Amanida / Peix + patata / Fruita		