

Gener 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
<p>L'equip d'AUSOLAN us desitja un bon any 2022</p> 				
<p>10</p> <p>Macarrons ECO amb sofregit casolà Croquetes de carn d'olla amb amanida Fruita del temps</p>	<p>11</p> <p>Amanida Caprese (tomàquet, formatge fresc, olives negres, alfàbrega) Llenties ECO estofades amb arròs del Delta logurt La Fageda</p>	<p>12</p> <p>Sopa de brou casolà amb pistons ECO Pollastre al forn amb moniato ECO Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Bròquil amb patata Fricandó de vedella ECOLOGICA amb xampinyons frescos Fruita del temps</p>	<p>14</p> <p>Arròs ECO amb sofregit de tomàquet natural Bacallà a la portuguesa (ceba, pebrot, pebre dolç) logurt La Fageda</p>
<p>17</p> <p>Sopa de brou casolà amb galets ECO Calamars a l'andalusa casolans amb amanida Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Crema de carbassa, patata ECO i porros Llonganissa de Taradell amb amanida logurt La Fageda</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis integrals a la napolitana Cassoleta de peix (lluç, gambes i calamars) Fruita del temps</p>	<p>20</p> <p>Paella ECO amb verdures fresques Cuixetes de pollastre amb amanida d'escarola Fruita del temps ECO</p>	<p>21</p> <p>Amanida verda amb embotit casolà de Vic Cigrons ECO estofats amb verdures logurt La Fageda</p>
<p>24</p> <p>Espirals ECO gratinats al forn Gallineta (peix) al forn amb amanida Flam La Fageda</p>	<p>25</p> <p>Llenties ECO estofades amb arròs del Delta Truita de patata i ceba amb tomàquet al forn Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Mongeta verda ECO amb patata del Segre Pit de pollastre arrebossat casolà amb amanida logurt La Fageda</p>	<p>27</p> <p>Arròs ECO amb sofregit de verdures fresques Salmó amb salsa cítrica (patata, taronja i ceba) Fruita del temps</p>	<p>28</p> <p>Sopa de brou casolà amb fideus ECO Rostit de llom amb patata ECO al caliu Fruita del temps</p>

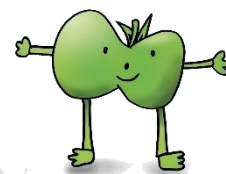
El nostre menú està basat en una **cuina casolana i de qualitat** amb dieta mediterrània, proveïdors propers i temporalitat dels aliments.

Fruites de temporada: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, kiwi, maduixot...

Verdures de temporada: ceba, calçots, porro, faves, pèsols, espinacs, bledes, enciam, moniato, pastanaga, carbassa, col, coliflor, bròquil...

i per equilibrar el sopar us proposem...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3	4	5	6	7
10	11	12	13	14
Pasta Vedella i verdura Lacti	Verdura Ou i patata Fruita del temps	Amanida Peix i patata Lacti	Amanida Llegum i cerea Lacti	Amanida Au i verdura Fruita del temps
17	18	19	20	21
Amanida Ou i arròs Lacti	Verdura Au i patata Fruita del temps	Amanida Llegum i cereal Lacti	Verdura Peix i patata Lacti	Verdura Vedella i arròs Fruita del temps
24	25	26	27	28
Verdura Au i arròs Fruita del temps	Verdura Vedella i patata Lacti	Amanida Llegum i cereal Fruita del temps	Pasta Ou i amanida Lacti	Amanida Peix i verdura Lacti



Febrer 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
31 Tallarines ECO saltejats amb calçots frescos Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	1 Trinxat de la Cerdanya (col, patata, botifarra negra) Estofat de vedella a la jardinera Fruita del temps ECO	2 Arròs ECO amb sofregit de tomàquet natural Filet de lluç a la basca (pèsols, julivert, ou dur) logurt La Fageda	3 Sopa de brou casolà amb pistons ECO Aletes de pollastre amb patates fregides Fruita del temps	4 Amanida completa (enciam, tomàquet, panís, olives verdes, tonyina) Cigrons ECO estofats logurt La Fageda
7 Mongeta verda ECO amb patata del Segre Calamars a la andalusa casolans amb amanida logurt La Fageda	8 Espirals ECO a la napolitana gratinats Rostit de llom al forn amb amanida Fruita del temps	9 Amanida Caprese (tomàquet, formatge fresc, olives negres, alfàbrega) Llenties ECO estofades amb arròs del Delta logurt La Fageda	10 Arròs ECO de muntanya (costella de porc i pollastre) Maires arrebossades casolanes amb amanida Fruita del temps ECO	11 Sopa de brou casolà amb fideus ECO Pollastre al forn amb moniato i patata Fruita del temps
14 Espaguetis ECO a la carbonara (amb bacó) Bacallà al forn amb samfaina casolana Fruita del temps	15 Cigrons ECO estofats amb verdures del Segre Pit de pollastre a la planxa amb amanida logurt La Fageda	16 Sopa de brou casolà amb estrelletes ECO Trita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	17 Coliflor amb patata Mandonguilles 100% de vedella amb salsa de tomàquet casolana	18 Arròs ECO amb salsa de tomàquet natural Estofat de gall d'indi amb xampinyons frescos logurt La Fageda
21 Amanida verda amb embotit casolà de Vic Llenties ECO estofades amb arròs del Delta logurt La Fageda	22 Paella ECO amb verdures fresques Gallineta arrebossada (peix) amb amanida Fruita del temps	23 Bleda amb patata ECO Cuixetes de pollastre amb amanida Fruita del temps ECO	24 Dijous gras Escudella Barrejada (cigrons, galets ECO) Trita de llonganissa amb tomàquet al forn Crema de xocolata La Fageda	25 Carnestoltes Macarrons ECO amb sofregit casolà Pizza casolana de pernil dolç, mozzarella i orenga Macedònia de fruites

*Les amanides complertes sempre portaran un aliment proteic.

i per equilibrar el sopar us proposem...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
31 Verdura Peix i patata Lacti	1 Amanida Au i patata Lacti	2 Verdura Porc i amanida Fruita del temps	3 Amanida Ou i patata Lacti	4 Pasta Peix i amanida Fruita del temps
7 Amanida Porc i cereals Fruita del temps	8 Verdura Au i patata Lacti	9 Pasta Vedella i verdura Fruita del temps	10 Verdura Ou i patata Lacti	11 Amanida Llegum i cereal Lacti
14 Arròs Porc i amanida Lacti	15 Amanida Peix i verdura Fruita del temps	16 Verdura Au i patata Lacti	17 Pasta Peix i amanida Lacti	18 Verdura Ou i patata Fruita del temps
21 Pasta Vedella i verdura Fruita del temps	22 Verdura Porc i patata Lacti	23 Pasta Ou i amanida Lacti	24 Verdura Peix i arròs Fruita del temps	25 Verdura Au i amanida Lacti