

# Novembre 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	<b>FESTIU</b>	Sopa de pistons <b>ECO</b> (amb brou casolà) Pit de pollastre arrebossat amb amanida logurt La Fageda	Macarrons <b>ECO</b> amb sofregit <b>casolà</b> Filet de Sant Pere (peix) al forn amb ceba i pebrot saltejat Fruita del temps	Cigrons <b>ECO</b> estofats Trita de carbassó amb amanida logurt La Fageda
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Arròs <b>ECO</b> amb sofregit de verdures <b>casolà</b> Calamars a l'andalusa <b>casolans</b> amb amanida Fruita del temps	Amanida catalana amb <b>embotit de Vic</b> Llenties <b>ECO</b> estofades amb <b>verduretes</b> logurt La Fageda	Tallarines <b>ECO</b> amb salsa de carbassó Verat (peix blau) amb <b>samfaina casolana</b> (pebrot, tomàquet i albergínia) Fruita del temps	Mongeta tendra verda amb patata <b>ECO</b> Cuixa de pollastre al forn amb amanida <b>Crema de vainilla La Fageda</b>	Sopa de fideus <b>ECO</b> (amb brou casolà) Fricandó de vedella <b>ECOLÒGIC</b> amb xampinyons <b>frescos</b> Fruita del temps
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Espirals <b>ECO</b> gratinats <b>Hamburguesa de pollastre</b> amb amanida logurt La Fageda	Arròs <b>ECO</b> amb tomàquet Bacallà al forn amb salsa de porros <b>frescos</b> Fruita del temps	Cigrons <b>ECO</b> amb espinacs <b>frescos</b> Trita de patata i ceba i <b>pa amb tomàquet</b> Fruita del temps	Sopa de galets <b>ECO</b> (amb brou casolà) Llonganissa <b>de Taradell</b> amb amanida Fruita del temps	Bleda amb patata <b>ECO</b> Crestes de tonyina (peix blau) amb amanida logurt La Fageda
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Espaguetis <b>ECO</b> a la carbonara (nata i bacó) Lluç a la marinera (fumet de <b>peix fresc</b> , calamars, musclos, cloïsses...) Fruita del temps	Amanida <b>Caprese</b> (tomàquet, formatge fresc, olives negres, alfàbrega) Llenties <b>ECO</b> estofades amb arròs del <b>Delta</b> logurt La Fageda	Sopa meravella <b>ECO</b> (amb brou casolà) Aletes de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	Arròs <b>ECO</b> caldós amb verdures <b>fresques</b> Maires arrebossades (peix) amb amanida logurt La Fageda	Bròquil amb patata <b>del Segrià</b> Mandonguilles <b>de vedella</b> a la jardineria Fruita del temps

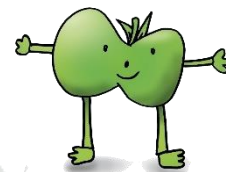
El nostre menú està basat en una **cuina casolana i de qualitat** amb dieta mediterrània, proveïdors propers i temporalitat dels aliments.

\*Les amanides completes sempre portaran un aliment proteic.

**Novembre** –bleda, bròquil, carbassó, albergínia, espinacs, pebrot, mongeta, moniato, caqui, plàtan, pera, poma, taronja, mandarina...

**i per equilibrar el sopar us proposem...**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>LLIURE</b>	<b>FESTIU</b>	Verdura / Ou + patata / Fruita	Cereal / Vedella + amanida / Lacti	Pasta / Peix + amanida / Fruita
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Verdura / Au + patata / Lacti	Cereal / Ou + verdura / Fruita	Amanida / Porc + patata / Lacti	Arròs / Peix + Amanida / Fruita	Amanida + Llegum amb cereal / Lacti
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Verdura / Ou + patata / Fruita	Amanida / Vedella+ pasta / Lacti	Verdura / Peix + amanida / Lacti	Verdura / Au + cereal / Lacti	Amanida / Ou + Patata / Fruita
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Verdura / Au + Amanida / Lacti	Verdura / Ou+ Pasta / Fruita	Arròs / Prot. veg+ verdura / Lacti	Verdura / Porc + Cereal / Fruita	Cereal / Ou + Amanida / Lacti



# Desembre 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>28</b> Crema de porros <b>ECO</b> amb crostons de pa Salsitxes de porc amb samfaina <b>casolana</b> Fruita del temps	<b>29</b> Macarrons <b>ECO</b> amb sofregit <b>casolà</b> Bacallà a la <b>portuguesa</b> (ceba, patata, pebre dolç) logurt La Fageda	<b>30</b> Sopa de fideus <b>ECO</b> (amb brou casolà) Pollastre a la taronja amb amanida Fruita del temps	<b>1</b> Mongeta tendra verda amb patata <b>ECO</b> Estofat de <b>vedella</b> amb arròs i <b>carxofes</b> Fruita del temps	<b>2</b> Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures <b>fresques</b> Trita de patata i ceba amb amanida logurt La Fageda
<b>5</b> Bleda amb patata <b>ECO</b> Mandonguilles de gall dindi amb <b>xampinyons</b> logurt La Fageda	<b>6</b> <b>FESTIU</b>	<b>7</b> Espirals <b>ECO</b> amb salsa de tomàquet <b>casolana</b> Croquetes de lluç i gambes amb amanida Fruita del temps	<b>8</b> <b>FESTIU</b>	<b>9</b> <b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>
<b>12</b> Sopa de pistons <b>ECO</b> (amb brou casolà) Trita de carbassó i ceba amb amanida Fruita del temps	<b>13</b> Arròs <b>ECO</b> amb sofregit de tomàquet <b>natural</b> Calamars a l'andalusa <b>casolans</b> amb amanida <b>Flam La Fageda</b>	<b>14</b> Coliflor amb patata <b>del Segrià</b> Pollastre rostit al forn amb ceba i moniato Fruita del temps <b>ECO</b>	<b>15</b> Espaguetis <b>ECO</b> amb sofregit <b>casolà</b> Filet de lluç a la <b>Basca</b> (pèsols, julivert i ou dur) Fruita del temps	<b>16</b> Amanida <b>completa</b> (enciam, tomàquet, panís, olives, poma, tonyina) Llenties <b>ECO</b> estofades amb arròs <b>del Delta</b> logurt La Fageda
<b>19</b> Macarrons <b>ECO</b> amb salsa de carbassa Estofat de tonyina (peix blau) amb sofregit Fruita del temps	<b>20</b> Arròs <b>ECO</b> caldós amb verdures <b>fresques</b> Hamburguesa <b>vegetal</b> amb amanida logurt La Fageda	<b>21</b> <b>FESTA DE NADAL</b> Escudella de nadal (amb galets <b>ECO</b> i pilota) Pizza de pernil dolç, mozzarella i orenga <b>Neules i torrons</b>		<b>22</b> <b>23</b> <b>EQUIP MENJADOR CURS 2022-23</b>

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

**Desembre** –bleda, espinacs, bròquil, col, carxofes, moniato, carbassa, kiwi, poma, pera, plàtan, taronja, mandarines, pinya...

**i per equilibrar el sopar us proposem...**

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>28</b> Arròs / Ou + Amanida / Lacti	<b>29</b> Amanida + Llegum i cereal / Fruita	<b>30</b> Verdura / Peix+ Patata / Lacti	<b>1</b> Pasta / Prot. veg + amanida / Lacti	<b>2</b> Cereal / Au + Amanida / Fruita
<b>5</b> Amanida / Ou + Arròs / Fruita	<b>6</b> <b>FESTIU</b>	<b>7</b> Llegum / Peix+ verdura / Lacti	<b>8</b> <b>FESTIU</b>	<b>9</b> <b>LLIURE</b>
<b>12</b> Verdura / Au + Patata / Lacti	<b>13</b> Verdura / Vedella + Amanida / Fruita	<b>14</b> Pasta / Prot. veg + Amanida / Lacti	<b>15</b> Amanida / Ou+ Patata / Lacti	<b>16</b> Verdura / Au + cereal / Fruita
<b>19</b> Amanida / Porc + patata / Lacti	<b>20</b> Verdura / Peix + Patata / Fruita	<b>21</b> Amanida / Au + pasta / Lacti	<b>22</b> <b>NADAL</b>	<b>23</b> <b>NADAL</b>

**L'equip d'AUSOLAN us desitja un Bon Nadal i una Felix entrada a l'any 2023**