

Gener 2023

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2	3	4	5	6
<p>L'equip d'AUSOLAN us desitja un bon any 2023</p> 				
9	10	11	12	13
Espirals ECO amb sofregit casolà Croquetes de pernil amb amanida Fruita del temps	Amanida Caprese (enciam, tomàquet, formatge fresc, olives negres, orenga) Llenties ECO estofades amb arròs del Delta logurt La Fageda	Sopa de brou casolà amb pistons ECO Pollastre al forn amb moniato ECO Fruita del temps	Arròs ECO amb sofregit de tomàquet natural Bacallà a la portuguesa (ceba, pebrot, pebre dolç) Fruita del temps	Bròquil saltejat amb patata del Segrià Hamburguesa de vedella amb amanida logurt La Fageda
16	17	18	19	20 JORNADA GREGA
Sopa de brou casolà amb galets ECO Calamars a l'andalusa casolans amb amanida Fruita del temps	Cigrons ECO estofats amb verdures Truita de patata i ceba amb amanida logurt La Fageda	Espaguetis integrals a la napolitana Daus de gall dindi amb ceba i pebrot Fruita del temps	Paella ECO amb verdures fresques Filet de lluç en salsa verda (pèsols i julivert) Fruita del temps ECO	Musaka (picada, albergínia, beixamel i gratinat al forn) Souvlaki (broqueta de pollastre amb verdures i fonoll) logurt grec
23	24	25	26	27
Arròs ECO amb sofregit de verdures casolà Gallineta (peix) al forn amb amanida Fruita del temps	Mongeta verda ECO amb patata del Segre Estofat de vedella ECOLOGIC amb xampinyons frescos Fruita del temps	Amanida complerta (enciam, tomàquet, panís, olives verdes, tonyina) Llenties ECO estofades amb arròs del Delta Flam La Fageda	Macarrons ECO gratinats al forn Salmó amb salsa cítrica (patata, taronja i ceba) Fruita del temps	Sopa de brou casolà amb fideus ECO Cuixa de pollastre rostita al forn amb amanida logurt La Fageda

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

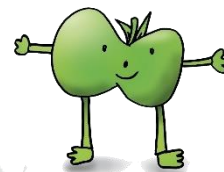
*Les amanides complertes sempre portaran un aliment proteic.

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
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
Verdura Ou i patata Lacti	Pasta Porc i verdura Fruita del temps	Amanida Peix i patata Lacti	Amanida Au i verdura Lacti	Amanida Llegum i cereal Fruita del temps
16	17	18	19	20
Amanida Ou i patata Lacti	Verdura Vedella i arròs Fruita del temps	Amanida Llegum i cereal Lacti	Verdura Au i amanida Lacti	Verdura Peix i amanida Fruita del temps
23	24	25	26	27
Verdura Llegum i cereal Lacti	Pasta Peix i amanida Lacti	Amanida Ou i amanida Fruita del temps	Verdura Au i amanida Lacti	Cereal Porc i verdura Fruita del temps



Febrer 2023

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
30 Tallarines ECO amb salsa de formatge Maires arrebossades casolanes amb amanida Fruita del temps	31 Amanida complerta (enciam, tomàquet, panís, olives verdes, ou dur) Cigrons ECO estofats logurt La Fageda	1 Arròs ECO amb sofregit de tomàquet natural Filet de lluç a la basca (pèsols, julivert, ou dur) Fruita del temps	2 Sopa de brou casolà amb pistons ECO Aletes de pollastre amb patates fregides Fruita del temps	3 Trinxat de la Cerdanya (col, patata, cansalada) Rostit de llom al forn amb amanida logurt La Fageda
6 Espirals ECO a la napolitana gratinats Calamars a la andalusa casolans amb amanida logurt La Fageda	7 Sopa de brou casolà amb estrelletes ECO Trita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	8 Mongeta verda ECO amb patata del Segrià Pollastre al forn amb moniato i patata Fruita del temps	9 Arròs ECO de muntanya (costella de porc i verdures) Gallineta (peix) al forn amb ceba i pebrot Fruita del temps ECO	10 Amanida Caprese (enciam, tomàquet, formatge fresc, olives negres, orenga) Llenties ECO estofades amb arròs del Delta logurt La Fageda
13 Espaguets ECO saltejats amb calçots frescos Bacallà al forn amb samfaina casolana Fruita del temps	14 Amanida complerta (enciam, tomàquet, panís, olives verdes, tonyina) Cigrons ECO estofats amb verdures del Segre logurt La Fageda	15 Sopa de brou casolà amb galets ECO Hamburguesa vegetal amb amanida Fruita del temps	16 Coliflor saltejada amb patata red pontiac Estofat de gall d'indi amb xampinyons frescos Fruita del temps	17 JORNADA EGIPCIA Koshari (pasta, tomàquet, ceba caramel·litzada, llenties) Dawood Basha (arròs amb mandonguilles, julivert i verdura) Basbusa (pastís de sèmola)
20 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	21 Bledes amb patata ECO Nuggets de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps ECO	22 Paella ECO amb verdures fresques Cassoleta de peix (lluç, gambes i calamars) Fruita del temps	23 Dijous gras Escudella Barrejada (cigrons, fideus ECO) Trita de llonganissa amb amanida Crema de xocolata La Fageda	24 Carnestoltes Macarrons ECO amb sofregit casolà Pizza casolana de pernil dolç, mozzarella i orenga Macedònia de fruites

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

*Les amanides complertes sempre portaran un aliment proteic.

i per equilibrar el sopar us proposem...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
30 Verdura Ou i patata Lacti	31 Pasta Au i amanida Fruita del temps	1 Verdura Vedella i amanida Lacti	2 Amanida Ou i patata Lacti	3 Cereals Peix i amanida Fruita del temps
6 Amanida Porc i pasta Fruita del temps	7 Verdura Au i patata Lacti	8 Amanida Llegum i cereal Lacti	9 Verdura Ou i patata Lacti	10 Pasta Vedella i verdura Fruita del temps
13 Arròs Porc i amanida Lacti	14 Verdura Peix i patata Fruita del temps	15 Verdura Au i patata Lacti	16 Pasta Peix i amanida Lacti	17 Verdura Ou i patata Fruita del temps
20 DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ	21 Pasta Ou i amanida Lacti	22 Amanida Llegum i cereal Lacti	23 Verdura Peix i arròs Fruita del temps	24 Verdura Au i amanida Lacti