

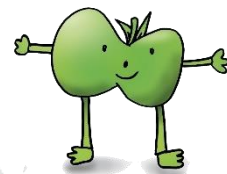
# Setembre 2023

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
<b>BENVINGUTS AL CURS 2023-24</b>		Macarrons <b>ECO</b> amb sofregit <b>casolà</b> i orenga Croquetes de bacallà amb amanida Fruita del temps	Minestra de verdures <b>fresques casolana</b> Cuixa de pollastre al forn amb ceba i pebrot Fruita del temps	Amanida de lleties <b>ECO</b> (tomàquet, olives, panís) Rostit de cap de llom amb amanida logurt La Fageda
11	12	13	14	15
<b>FESTIU</b>	Mongeta verda <b>ECO</b> amb patata <b>del Segrià</b> Pollastre arrebossat amb amanida logurt La Fageda	<b>Amanida complerta</b> (enciam, tomàquet, panís, olives verdes, <b>tonyina</b> ) Cigrons <b>ECO</b> estofats Fruita del temps	Tallarines <b>ECO</b> amb salsa de formatge <b>Cassoleta</b> de peix (lluç, gambes i calamars) Fruita del temps	Arròs <b>ECO</b> amb salsa de tomàquet <b>casolana</b> Mandonguilles <b>de vedella</b> amb sofregit casolà Fruita del temps
18	19	20	21	22
<b>Amanida Caprese</b> (tomàquet, <b>formatge fresc</b> , olives negres, alfàbrega) Lleties <b>ECO</b> estofades amb arròs del <b>Delta</b> logurt La Fageda	Fideus <b>ECO</b> a la cassola amb verdures <b>fresques</b> Estofat de gall dindi amb salsa jardineria Fruita del temps	Vichyssoise <b>ECO</b> (puré de porros freda) Aletes de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	Arròs <b>ECO</b> amb sofregit de verdures casolà Gallineta al forn ( <b>peix</b> ) amb amanida <b>Crema de vainilla</b> La Fageda	Bleda <b>ECO</b> amb patata Llonganissa <b>de Taradell</b> amb seques saltejades Fruita del temps
25	26	27	28	29
Espirals <b>ECO</b> a la norma (amb albergínia) Seitó ( <b>peix blau</b> ) al forn amb amanida Fruita del temps	Bròquil amb patata <b>fresca del Segrià</b> Hamburguesa de vedella amb amanida logurt La Fageda	<b>Amanida complerta</b> (enciam, tomàquet, panís, olives verdes, <b>ou dur</b> ) Cigrons <b>ECO</b> estofats Fruita del temps	Puré de moniato <b>ECO</b> i pastanaga Trita de patata i ceba amb amanida logurt La Fageda	<b>FESTIU</b>

El nostre menú està basat en una **cuina casolana i de qualitat** amb dieta mediterrània, proveïdors propers i temporalitat dels aliments.  
Setembre – albergínia, carbassó, cogombre, mongeta verda, tomàquet, albercoc, meló, síndria, plàtan, pera, poma...

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

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
4	5	6	7	8
		Verdura Prot. Veg. i arròs Lacti	Amanida Ou i patata Lacti	Verdura Peix i pasta Fruita del temps
11	12	13	14	15
<b>FESTIU</b>	Cereal Peix i amanida Fruita del temps	Verdura Porc i pasta Lacti	Arròs Ou i amanida Lacti	Amanida Llegum i verdura Lacti
18	19	20	21	22
Verdura Ou i patata Fruita del temps	Verdura Peix i amanida Lacti	Verdura Prot. Veg. i cereal Lacti	Verdura Vedella i pasta Fruita del temps	Amanida Ou i patata Lacti
25	26	27	28	29
Verdura Au i amanida Lacti	Arròs Prot. Veg. i verdura Fruita del temps	Verdura Peix i cereal Lacti	Amanida Porc i patata Fruita del temps	<b>FESTIU</b>



# Octubre 2023

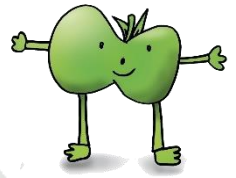
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>2</b> <b>Amanida Caprese</b> (tomàquet, formatge fresc, olives negres, alfàbrega) Llenties <b>ECO</b> estofades amb arròs del <b>Delta</b> logurt La Fageda	<b>3</b> Sopa de galets <b>ECO</b> (amb brou casolà) Truita de patata i ceba i pa amb tomàquet Fruita del temps	<b>4</b> Purè de carbassó <b>ECO</b> amb crostons de pa Estofat <b>de vedella</b> amb salsa jardinera Fruita del temps	<b>5</b> Macarrons <b>ECO</b> amb sofregit <b>casolà</b> Filet de lluç al forn amb amanida Fruita del temps	<b>6</b> Mongeta verda <b>ECO</b> amb patata del <b>Segrià</b> Cuixa de pollastre al forn amb amanida logurt La Fageda
<b>9</b> Espaguetis <b>ECO</b> amb salsa de xampinyons Calamars a l'andalusa <b>casolans</b> amb amanida Fruita del temps	<b>10</b> Sopa de pistons <b>ECO</b> (amb brou casolà) <b>Tastets de bròquil</b> amb amanida Fruita del temps	<b>11</b> <b>Amanida complerta</b> (enciam, tomàquet, panís, olives verdes, ou dur) Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures <b>fresques</b> logurt La Fageda	<b>12</b> <b>FESTIU</b>	<b>13</b> <b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>
<b>16</b> Sopa de lletres <b>ECO</b> (amb brou casolà) Rostit de llonganissa amb amanida Fruita del temps	<b>17</b> <b>Amanida complerta</b> (enciam, tomàquet, panís, olives, poma, <b>tonyina</b> ) Fideuà de peix <b>fresc</b> (amb fumet i sofregit casolà) logurt La Fageda	<b>18</b> Bleda <b>ECO</b> amb patata Aletes de pollastre amb tomàquet madur al forn Fruita del temps <b>ECO</b>	<b>19</b> Arròs <b>ECO</b> amb sofregit de verdures casolà Bacallà a la <b>portuguesa</b> (ceba, patata, pebre dolç) Fruita del temps	<b>20</b> Mongetes seques <b>ECO</b> estofades amb verdures Truita de carbassó i ceba amb amanida logurt La Fageda
<b>23</b> Bròquil amb patata Mandonguilles <b>de vedella</b> amb salsa jardinera Fruita del temps <b>ECO</b>	<b>24</b> Espirals <b>ECO</b> gratinats Filet de lluç a la <b>basca</b> (pèsols, julivert, ou dur) logurt La Fageda	<b>25</b> Sopa d'estrelletes <b>ECO</b> (amb brou casolà) Cuixes de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	<b>26</b> <b>Amanida complerta</b> (enciam, tomàquet, panís, olives, poma, <b>ou dur</b> ) Llenties <b>ECO</b> estofades amb arròs del <b>Delta</b> <b>Flam La Fageda</b>	<b>27 CASTANYADA</b> Purè de carbassa, moniato i ceba <b>ECO</b> Pizza de pernil i formatge amb amanida <b>Postres de castanyada</b>

\*Les amanides complertes de primer plat, sempre portaran un aliment proteic.

Octubre – albergínia, bledes, bolets, bròquil, carbassó, tomàquet, moniato, carbassa, xampinyons, pera, poma, plàtan, raïm...

i per equilibrar el sopar us proposem...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>2</b> Verdura Peix i patata Fruita del temps	<b>3</b> Arròs Au i verdura Lacti	<b>4</b> Cereal Peix i amanida Lacti	<b>5</b> Verdura Porc i llegum Lacti	<b>6</b> Verdura Ou i patata Fruita del temps
<b>9</b> Verdura Llegum i cereal Lacti	<b>10</b> Verdura Ou i patata Lacti	<b>11</b> Pasta Peix i amanida Fruita del temps	<b>12</b> <b>FESTIU</b>	<b>13</b> <b>LLIURE</b>
<b>16</b> Verdura Ou i patata Lacti	<b>17</b> Verdura Vedella i patata Fruita del temps	<b>18</b> Pasta Prot. Veg. i amanida Lacti	<b>19</b> Amanida Au i verdura Lacti	<b>20</b> Verdura Peix i cereal Fruita del temps
<b>23</b> Amanida Ou i patata Lacti	<b>24</b> Amanida Porc i verdura Fruita del temps	<b>25</b> Cereal Au i verdura Lacti	<b>26</b> Verdura Ou i pasta Fruita del temps	<b>27</b> Llegum Peix i verdura Lacti



# Novembre 2023

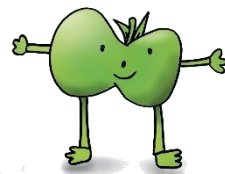
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>30</b> Sopa de pistons <b>ECO</b> (amb brou casolà) Llonganissa de <b>Taradell</b> amb seques saltejades Fruita del temps	<b>31</b> Mongeta verda <b>ECO</b> amb patata del <b>Segrià</b> Truita de carbassó amb amanida logurt La Fageda	<b>1</b> <b>FESTIU</b>	<b>2</b> Macarrons <b>ECO</b> amb sofregit <b>casolà</b> Gallineta (peix) al forn amb ceba i pebrot saltejat Fruita del temps	<b>3</b> Cigrons <b>ECO</b> estofats Pit de pollastre amb amanida logurt La Fageda
<b>6</b> Minestra de verdures <b>fresques casolana</b> Calamars a l'andalusa <b>casolans</b> amb amanida Fruita del temps	<b>7</b> <b>Amanida Caprese</b> (tomàquet, <b>formatge fresc</b> , olives negres, alfàbrega) Llenties <b>ECO</b> estofades amb arròs del <b>Delta</b> logurt La Fageda	<b>8</b> Arròs <b>ECO</b> amb sofregit de carbassó Verat ( <b>peix blau</b> ) amb <b>samfaina casolana</b> (pebrot, tomàquet i albergínia) Fruita del temps	<b>9</b> Coliflor amb patata <b>ECO</b> Cuixa de pollastre al forn amb amanida <b>Crema de vainilla</b> <b>La Fageda</b>	<b>10 JORNADA</b> <b>PAÍS: HUNGRIA</b> <b>Túrós Csusza</b> (pasta amb formatge) <b>Gulyás amb vegetals</b> (carn de vedella estofada) <b>Meggyleves</b> (cireres)
<b>13</b> Espirals <b>ECO</b> gratinats <b>Hamburguesa vegetal</b> amb amanida logurt La Fageda	<b>14</b> Arròs <b>ECO</b> amb tomàquet Bacallà al forn amb salsa de porros <b>frescos</b> Fruita del temps	<b>15</b> Cigrons <b>ECO</b> amb espinacs <b>frescos</b> Truita de patata i ceba <b>i pa amb tomàquet</b> Fruita del temps	<b>16</b> Sopa de galets <b>ECO</b> (amb brou casolà) Rostit de cap de llom amb amanida Fruita del temps	<b>17</b> Bleda amb patata <b>ECO</b> Aletes de pollastre al forn amb amanida logurt La Fageda
<b>20</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	<b>21</b> <b>Amanida complerta</b> (enciam, tomàquet, panís, olives verdes, <b>ou dur</b> ) Llenties <b>ECO</b> estofades amb <b>verduretes</b> logurt La Fageda	<b>22</b> Sopa meravella <b>ECO</b> (amb brou casolà) Cuixa de pollastre al forn amb amanida Fruita del temps	<b>23</b> Arròs <b>ECO</b> caldós amb verdures <b>fresques</b> Maires arrebossades (peix) amb amanida logurt La Fageda	<b>24</b> Bròquil amb patata <b>del Segrià</b> Mandonguilles de <b>vedella</b> a la jardinera Fruita del temps

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

**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>30</b> Verdura Au i amanida Lacti	<b>31</b> Pasta Peix i patata Fruita del temps	<b>1</b> <b>FESTIU</b>	<b>2</b> Verdura Vedella i amanida Lacti	<b>3</b> Cereal Ou i amanida Fruita del temps
<b>6</b> Amanida Au i patata Lacti	<b>7</b> Cereal Ou i patata Fruita del temps	<b>8</b> Amanida Porc i verdura Lacti	<b>9</b> Pasta Peix i amanida Fruita del temps	<b>10</b> Amanida Llegum i cereal Lacti
<b>13</b> Verdura Ou i patata Fruita del temps	<b>14</b> Amanida Vedella i verdura Lacti	<b>15</b> Verdura Peix i amanida Lacti	<b>16</b> Verdura Ou i patata Lacti	<b>17</b> Amanida Au i verdura Fruita del temps
<b>20</b> Verdura Au i amanida Lacti	<b>21</b> Verdura Ou i pasta Fruita del temps	<b>22</b> Arròs Peix i verdura Lacti	<b>23</b> Verdura Prot. Veg. i cereal Fruita del temps	<b>24</b> Pasta Ou i amanida Lacti



# Desembre 2023

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>27</b> Crema de porros <b>ECO</b> amb crostons de pa Salsitxes de porc amb samfaina <b>casolana</b> Fruita del temps	<b>28</b> Macarrons <b>ECO</b> amb sofregit <b>casolà</b> Bacallà a la <b>portuguesa</b> (ceba, patata, pebre dolç) logurt La Fageda	<b>29</b> Sopa de fideus <b>ECO</b> (amb brou casolà) Pollastre a la taronja amb amanida Fruita del temps	<b>30</b> Mongeta tendra verda amb patata <b>ECO</b> Estofat de <b>vedella</b> amb arròs i <b>carxofes</b> Fruita del temps	<b>1</b> Cigrons <b>ECO</b> estofats amb verdures <b>fresques</b> Truita de patata i ceba amb amanida logurt La Fageda
<b>4</b> Bleda amb patata <b>ECO</b> Mandonguilles de gall dindi amb <b>xampinyons</b> logurt La Fageda	<b>5</b> Espirals <b>ECO</b> amb salsa de tomàquet <b>casolana</b> Gallineta ( <b>peix</b> ) al forn amb amanida Fruita del temps	<b>6</b> <b>FESTIU</b>	<b>7</b> <b>DIA DE LLIURE DISPOSICIÓ</b>	<b>8</b> <b>FESTIU</b>
<b>11</b> Sopa de pistons <b>ECO</b> (amb brou casolà) Truita de carbassó i ceba amb amanida Fruita del temps	<b>12</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>13</b> Coliflor amb patata <b>del Segrià</b> Estofat de gall dindi a la jardinera Fruita del temps <b>ECO</b>	<b>14</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>15</b> <b>Amanida complerta</b> (enciam, tomàquet, panís, olives, poma, <b>tonyina</b> ) Llenties <b>ECO</b> estofades amb arròs <b>del Delta</b> logurt La Fageda
<b>18</b> Bròquil amb patata <b>fresca del Segrià</b> Pollastre rostit al forn amb amanida Fruita del temps	<b>19</b> Macarrons <b>ECO</b> amb salsa de carbassa Hamburguesa de <b>salmó</b> ( <b>peix blau</b> ) amb amanida logurt La Fageda	<b>20 NADAL</b> Escudella de nadal (amb galets <b>ECO</b> i pilota) Pizza de pernil dolç, mozzarella i orenga <b>Postres de Nadal</b>	<b>L'EQUIP D'AUSOLAN US DESITJA UN BON NADAL!!!</b>	



\*Les amanides complertes de primer plat, sempre portaran un aliment proteic.

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

i per equilibrar el sopar us proposem...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<b>27</b> Arròs Ou i amanida Lacti	<b>28</b> Amanida Llegum i cereal Fruita del temps	<b>29</b> Verdura Prot. Veg. i patata Lacti	<b>30</b> Pasta Peix i amanida Lacti	<b>1</b> Cereal Au i amanida Fruita del temps
<b>4</b> Amanida Ou i arròs Fruita del temps	<b>5</b> Llegum Ou i verdura Lacti	<b>6</b> <b>FESTIU</b>	<b>7</b> <b>LLIURE</b>	<b>8</b> <b>FESTIU</b>
<b>11</b> Verdura Au i patata Lacti	<b>12</b> Verdura Vedella i amanida Fruita del temps	<b>13</b> Pasta Prot. Veg. i amanida Lacti	<b>14</b> Amanida Ou i patata Lacti	<b>15</b> Verdura Peix i amanida Fruita del temps
<b>18</b> Cereal Llegum i patata Lacti	<b>19</b> Verdura Ou i patata Fruita del temps	<b>20</b> Verdura Au i amanida Lacti	<b>21</b> <b>NADAL</b>	<b>22</b> <b>NADAL</b>