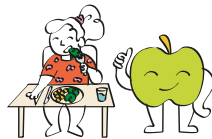


Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			8 Prt. 19 HC. 92 Lip. 32 Kcal. 741 Macarrons amb tomàquet Croquetes de pernil amb enciam i pastanaga logurt Verdura/Au+cereal/Fruita	9 Prt. 24 HC. 101 Lip. 29 Kcal. 764 Paella de verdures Trita de carbassó i ceba amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Amanida/Peix+patata/Làctic
12 Prt. 22 HC. 56 Lip. 56 Kcal. 821 Mongeta verda amb patata i pastanaga Llonganissa al forn amb samfaina Fruita fresca de temporada i per la nit: Cereal/Ou+verdura/Làctic	13 Prt. 36 HC. 82 Lip. 52 Kcal. 940 Arròs amb tomàquet i ceba Salmó al forn amb enciam i panís logurt Amanida/Au+patata/Fruita	14 Prt. 26 HC. 73 Lip. 32 Kcal. 690 Escudella barrejada Trita de patata amb enciam i pebrot Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereal/Làctic	15 Prt. 34 HC. 93 Lip. 37 Kcal. 888 Amanida de tonyina Mongetes blanques guisades logurt Cereal/Vedella+verdura/Fruita	16 Prt. 38 HC. 83 Lip. 38 Kcal. 824 Espirals gratinats Aletes de pollastre marinades amb niu d'enciam Fruita fresca de temporada Verdura/Proteïna vegetal/Làctic
19 Prt. 29 HC. 92 Lip. 36 Kcal. 828 Amanida amb ou dur Llenties amb arròs del Delta logurt i per la nit: Amanida/Au+cereal/Fruita	20 Prt. 26 HC. 82 Lip. 28 Kcal. 688 Macarrons amb albergínia Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura/Porc+cereal/Làctic	21 Prt. 26 HC. 62 Lip. 18 Kcal. 524 Trinxat de col i patata Rodó de gall dindi amb llit de poma Fruita fresca de temporada Cereal/Proteïna vegetal/Làctic	22 Prt. 33 HC. 94 Lip. 27 Kcal. 746 Arròs amb xampinyons Estofat de vedella a la jardinera logurt Verdura/Peix+cereal/Fruita	23 LA DESCOBERTA DEL CACAU Sopa de brou amb estrelles Pollastre arrebossat amb brots verds Pa amb oli i xocolata Amanida/Ou+patata/Fruita
26 Prt. 29 HC. 103 Lip. 38 Kcal. 874 Espaguetis amb bolonyesa vegetal Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i brots de soja Fruita fresca de temporada i per la nit: Verdura/Vedella+cereal/Làctic	27 Prt. 23 HC. 60 Lip. 29 Kcal. 595 Sopa d'au amb fideus Trita de carbassó i ceba amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Amanida/Au+cereal/Làctic	28 Prt. 39 HC. 88 Lip. 32 Kcal. 801 Arròs tres delícies Maires a l'andalusa casolanes amb mesclum logurt Verdura/Ou+patata/fruïta	29 Prt. 29 HC. 55 Lip. 36 Kcal. 668 Bròquil amb patata Pollastre a la farigola amb enciam i panís Fruita fresca de temporada Cereal/Proteïna vegetal/Làctic	30 Prt. 30 HC. 90 Lip. 50 Kcal. 953 Amanida de formatge fresc Cigrons guisats logurt Verdura/Peix+cereal/Fruita



*Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com. El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Sara Vinitzky col. CAT002669. Les amanides de primer plat sempre tindran la base d'enciam, tomàquet, pastanaga, olives i panís, juntament amb un aliment proteic. A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada. Tota la llegum, pasta, arròs i vedella és de producció ecològica i KMO, els làctics són de la Cooperativa La Fageda i la patata és de les Terres del Segre.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Prt. 32 HC. 87 Lip. 27 Koal. 715 Arròs amb tomàquet i ceba Estofat de gall dindi amb hortalisses Fruita fresca de temporada  per la nit: Amanida/Proteïna vegetal/Làctic	3 Prt. 34 HC. 93 Lip. 37 Koal. 888 Amanida amb tonyina Mongetes blanques estofades logurt Verdura/Peix+patata/Fruita	4 Prt. 16 HC. 57 Lip. 19 Koal. 455 Sopa de brou amb pistons Pollastre a l'allada amb brots verds Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+verdura/Làctic	5 Prt. 36 HC. 77 Lip. 27 Koal. 695 Macarrons al pesto d'espínacs Lluç al forn amb enciam i olives logurt Amanida/Au+cereal/Fruita	6 Prt. 22 HC. 69 Lip. 27 Koal. 617 Mongeta verda amb patata Mandonguilles de soja texturitzada amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada Verdura/Porc+patata/Làctic
9 Prt. 37 HC. 79 Lip. 26 Koal. 706 Llenties amb quinoa Cua de rap al forn amb samfaina Fruita fresca de temporada  per la nit: Cereal/Au+verdura/Làctic	10 Prt. 30 HC. 102 Lip. 28 Koal. 775 Arròs amb verdures Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada Amanida/Ou+patata/Làctic	11 Prt. 32 HC. 66 Lip. 29 Koal. 658 Crema de porros i xirivía Aletes de pollastre al forn amb enciam i tomàquet logurt Cereal/Peix+verdura/Fruita	12 DIJOURS GRAS Escudella de galets Trita de patata, ceba i botifarra amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Verdura/Vedella+cereal/Làctic	13 CARNESTOLTES LLIURE DISPOSICIÓ
16 Prt. 30 HC. 55 Lip. 28 Koal. 599 Mongeta verda amb patata Llom rostit amb enciam i brots de soja Fruita fresca de temporada  per la nit: Cereal/Peix+patata/Làctic	17 Prt. 30 HC. 76 Lip. 30 Koal. 695 Espaguetis a la napolitana Pollastre al forn amb enciam i olives logurt Verdura/Proteïna vegetal+cereal/Fruita	18 JORNADA GASTRONÒMICA DE ROMA Spaghetti alla norma Baccalà fritto con zucchini Ciambelline Amanida/Au+patata/Fruita	19 Prt. 30 HC. 90 Lip. 39 Koal. 855 Amanida amb ou dur Cigrons amb hortalisses logurt Cereal/Ou+verdura/Fruita	20 Prt. 10 HC. 87 Lip. 17 Koal. 541 Arròs amb xampinyons Lluç a la basca amb mesclum Fruita fresca de temporada Llegum/Vedella+verdura/Làctic
23 Prt. 18 HC. 86 Lip. 13 Koal. 540 Espirals amb verdures Estofat de vedella amb cous cous logurt  per la nit: Amanida/Proteïna vegetal/Fruita	24 Prt. 34 HC. 88 Lip. 37 Koal. 811 Arròs amb tomàquet Seitó al forn amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Verdura/Porc+cereal/Làctic	25 Prt. 24 HC. 71 Lip. 28 Koal. 628 Sopa d'au amb maravella Pollastre a la canyella amb patates al forn Fruita fresca de temporada Llegum/Ou+verdura/Làctic	26 Prt. 38 HC. 120 Lip. 25 Koal. 900 Purè de llegum Pizza margarita casolana amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Amanida/Peix+patata/Làctic	27 Prt. 38 HC. 80 Lip. 36 Koal. 815 Llenties guisades Trita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet logurt Verdura/Au+cereal/Fruita



*Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com. El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Sara Vinitzki col. CAT002669. Les amanides de primer plat sempre tindran la base d'enciam, tomàquet, pastanaga, olives i panís, juntament amb un aliment proteic. A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada. Tota la llegum, pasta, arròs i vedella és de producció ecològica i KMO, els làctics són de la Cooperativa La Fageda i la patata és de les Terres del Segre.



Projecte
Educatiu



Sostenibilitat



Recomanacions
nutricionals

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Prt. 27 HC. 76 Lip. 17 Kcal. 562 Arròs amb edamame i panses Daus d'au marinats amb espècies amb enciam i poma Fruita fresca de temporada <i>...i per la nit: Verdura/Vedella+cereal/Làctic</i>	3 Prt. 30 HC. 90 Lip. 50 Kcal. 953 Amanida amb formatge fresc Cigrons estofats logurt	4 Prt. 24 HC. 61 Lip. 27 Kcal. 580 Sopa de peix amb arròs Pollastre a la parmesana amb enciam i panís Fruita fresca de temporada	5 Prt. 23 HC. 61 Lip. 46 Kcal. 759 Mongeta verda amb patata Llonganissa al forn amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada	6 Prt. 32 HC. 76 Lip. 30 Kcal. 707 Macarrons a la napolitana Cua de rap al forn amb enciam i pebrot logurt
9 Prt. 18 HC. 41 Lip. 14 Kcal. 358 Sopa d'au amb lletres Trita de patata i ceba amb niu d'enciam Fruita fresca de temporada <i>...i per la nit: Amanida/Au+cereal/Làctic</i>	10 Prt. 30 HC. 87 Lip. 29 Kcal. 726 Espaguetis amb salsa de formatge Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	11 JORNADA GASTRONÒMICA D'EGIPTE Kushari (arròs i fideus amb tomàquet i ceba) Falafel de cigrons amb enciam logurt	12 Prt. 26 HC. 73 Lip. 17 Kcal. 553 Crema de pèsols i porro Pollastre amb salsa de prunes Fruita fresca de temporada	13 Prt. 25 HC. 70 Lip. 11 Kcal. 488 Amanida de patata Llenties amb hortalisses logurt
16 Prt. 29 HC. 60 Lip. 36 Kcal. 685 Coliflor amb patata Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada <i>...i per la nit: Cereal/Ou+verdura/Làctic</i>	17 Prt. 37 HC. 95 Lip. 50 Kcal. 980 Paella de verdures Salmó al forn amb enciam i panís logurt	18 Prt. 33 HC. 72 Lip. 40 Kcal. 774 Sopa de brou amb pistons Aletes de pollastre marinades amb patates al forn Fruita fresca de temporada	19 Prt. 32 HC. 93 Lip. 37 Kcal. 878 Amanida amb ou dur Mongetes blanques guisades logurt	20 Prt. 23 HC. 104 Lip. 36 Kcal. 831 Espirals gratinats Calamars a la romana casolans amb mesclum Fruita fresca de temporada
23 Prt. 31 HC. 88 Lip. 30 Kcal. 762 Amanida amb tonyina Llenties amb xoriço Fruita fresca de temporada <i>...i per la nit: Verdura/Peix+cereal/Làctic</i>	24 Prt. 34 HC. 102 Lip. 23 Kcal. 761 Puré de pastanaga i ceba Estofat de gall dindi amb arròs pilaf Fruita fresca de temporada	25 Prt. 31 HC. 86 Lip. 26 Kcal. 709 Llacets amb tomàquet Lluç a la biscaïna logurt	26 Prt. 25 HC. 96 Lip. 34 Kcal. 781 Arròs al curri Pollastre arrebossat amb brots verds Fruita fresca de temporada	27 Prt. 27 HC. 79 Lip. 36 Kcal. 759 Escudella vegetal amb galets Trita de carbassó i ceba amb enciam i olives Mona
<i>...i per la nit: Verdura/Peix+cereal/Làctic</i>	<i>Cereal/Proteïna vegetal/Làctic</i>	<i>Amanida/Peix+cereal/Fruita</i>	<i>Verdura/Ou+patata/Làctic</i>	<i>Cereal/Au+amanida/Fruita</i>



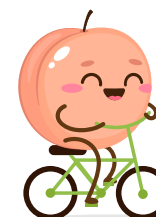
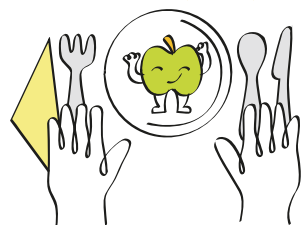
Projecte Educatiu



Sostenibilitat



Recomanacions nutricionals



*Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com. El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Sara Vinitzky col. CAT002669. Les amanides de primer plat sempre tindran la base d'enciam, tomàquet, pastanaga, olives i panís, juntament amb un aliment proteic. A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada. Tota la llegum, pasta, arròs i vedella és de producció ecològica i KMO, els làctics són de la Cooperativa La Fageda i la patata és de les Terres del Segre.