



- Festiu
- 100% Vegetal
- Dia especial
- Recomanacions de sopars

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. Es servirà dos dies de pa integral a la setmana. A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada. Quan la verdura no sigui mongeta verda, a cycle infantil, primer i segon de primària, s'oferirà en format triturat.

Amb tu cada dia
menuo.ausolan.com

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Festiu	3 Espaguetis integrals al pesto Bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada Pa integral Kcal. 739 h.c. 85,2 lip. 27,9 p. 35,1 Verdura/Au+cereal/logurt	4 Coliflor amb patata al vapor Mandonguilles de vedella a la jardineria Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 681 h.c. 60,2 lip. 36,6 p. 25,8 Cereal/Ou+verdura/logurt	5 Crema de pastanaga i ceba Pollastre a la pamesana amb enciam i poma logurt natural Pa integral Kcal. 715 h.c. 50,6 lip. 40,2 p. 36,0 Verdura/Prot.Vegetal/Fruita	6 Arròs amb tomàquet Truita de patata amb mesclum Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 876 h.c. 100,4 lip. 42,1 p. 24,2 Verdura/Porc+cereal/logurt
9 Bledes amb patates al vapor Ragout d'au amb arròs pilaf Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 711 h.c. 82,8 lip. 27,8 p. 31,6 Verdura/Vedella+patata/logurt	10 Puré de carbassa Cuscús amb verdures i salsa de tomàquet Fruita de temporada Pa integral Kcal. 715 h.c. 93,7 lip. 29,4 p. 16,6 Cereal/Ou+verdura/logurt	11 Paella de verdures amb arròs integral Pollastre a la canyella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 774 h.c. 86,0 lip. 34,4 p. 29,8 Cereal/Peix+verdura/logurt	12 Llenties guisades Truita de carbassó amb enciam i pebrot logurt natural Pa integral Kcal. 800 h.c. 76,3 lip. 36,7 p. 37,3 Verdura/Au+cereal/Fruita	13 Llacets amb tomàquet, olives i alfàbrega Lluç al forn amb all i julivert amb brots verds Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 682 h.c. 82,8 lip. 27,0 p. 26,6 Verdura/Prot.Vegetal/logurt
16 Mongeta verda amb patata i pastanaga Truita amb formatge amb enciam i olives Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 812 h.c. 63,0 lip. 47,1 p. 32,3 Verdura/Prot.Vegetal/logurt	17 Sopa de brou amb pasta integral Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Pa integral Kcal. 522 h.c. 61,7 lip. 21,9 p. 18,9 Verdura/Au+cereal/logurt	18 Cigrons estofats Gallineta enfarinada amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 868 h.c. 92,5 lip. 31,5 p. 48,6 Verdura/Ou+patata/logurt	19 Crema de porro i poma Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada Pa integral Kcal. 775 h.c. 112,2 lip. 24,0 p. 23,5 Verdura/Peix+cereal/logurt	20 Arròs amb bolets Aletes de pollastre amb espècies amb enciam i poma logurt natural amb fruits vermells Pa blanc Kcal. 846 h.c. 124,5 lip. 26,9 p. 25,6 Verdura/Porc+patata/Fruita
23 Espirals amb verdures Lluç al forn amb patates fregides Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 926 h.c. 109,3 lip. 40,3 p. 30,0 Verdura/Prot.Vegetal/logurt	24 Arròs integral amb tomàquet i ceba Llom rostit amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa integral Kcal. 688 h.c. 75,1 lip. 31,1 p. 27,7 Cereal/Au+verdura/logurt	25 Bròquil amb patata Llenties amb quinoa Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 702 h.c. 91,5 lip. 21,6 p. 29,3 Verdura/Ou+cereal/logurt	26 Patates estofades Pernilets de pollastre rostit amb enciam i brots de soja logurt natural Pa integral Kcal. 719 h.c. 74,2 lip. 31,8 p. 31,6 Verdura/Vedella+cereal/Fruita	27 Cigrons amb hortalisses Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 860 h.c. 93,2 lip. 36,1 p. 35,4 Verdura/Peix+cereal/logurt
30 Vianda Companatge Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 607 h.c. 67,3 lip. 25,6 p. 25,4 Cereal/Au+verdura/logurt				



- Festiu
- 100% Vegetal
- Dia especial

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. Es servirà dos dies de pa integral a la setmana. A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada. Quan la verdura no sigui mongeta verda, a cicle infantil, primer i segon de primària, s'oferirà en format triturat.

Amb tu cada dia
menuo.ausolan.com

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Festiu	3 <u>Espaguetis integrals amb tomàquet</u> Bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada Pa integral Kcal. 729 h.c. 83,6 lip. 29,5 p. 30,5	4 Coliflor amb patata al vapor Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 681 h.c. 60,2 lip. 36,6 p. 25,8	5 Crema de pastanaga i ceba <u>Pollastre a la planxa</u> amb enciam i poma <u>Fruita de temporada</u> Pa integral Kcal. 663 h.c. 56,1 lip. 34,4 p. 31,3	6 Arròs amb tomàquet Truita de patata amb mesclum Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 876 h.c. 100,4 lip. 42,1 p. 24,2
9 Bledes amb patates al vapor Ragout d'au amb arròs pilaf Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 711 h.c. 82,8 lip. 27,8 p. 31,6	10 Puré de carbassa Cuscús amb verdures i salsa de tomàquet Fruita de temporada Pa integral Kcal. 715 h.c. 93,7 lip. 29,4 p. 16,6	11 Paella de verdures amb arròs integral Pollastre a la canyella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 774 h.c. 86,0 lip. 34,4 p. 29,8	12 Llenties guisades Truita de carbassó amb enciam i pebrot <u>Fruita de temporada</u> Pa integral Kcal. 773 h.c. 82,6 lip. 32,8 p. 33,6	13 Llacets amb tomàquet, olives i alfàbrega Lluç al forn amb all i julivert amb brots verds Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 682 h.c. 82,8 lip. 27,0 p. 26,6
16 Mongeta verda amb patata i pastanaga <u>Truita francesa</u> amb enciam i olives Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 694 h.c. 61,8 lip. 38,5 p. 23,1	17 Sopa de brou amb pasta integral Hamburguesa mixta amb enciam i blat de moro Fruita de temporada Pa integral Kcal. 522 h.c. 61,7 lip. 21,9 p. 18,9	18 Cigrons estofats Gallineta enfarinada amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 868 h.c. 92,5 lip. 31,5 p. 48,6	19 Crema de porro i poma Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada Pa integral Kcal. 775 h.c. 112,2 lip. 24,0 p. 23,5	20 Arròs amb bolets Aletes de pollastre amb espècies amb enciam i poma <u>Fruita de temporada</u> Pa blanc Kcal. 895 h.c. 136,6 lip. 27,1 p. 26,2
23 Espirals amb verdures Lluç al forn amb patates fregides Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 926 h.c. 109,3 lip. 40,3 p. 30,0	24 Arròs integral amb tomàquet i ceba Llom rostit amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa integral Kcal. 688 h.c. 75,1 lip. 31,1 p. 27,7	25 Bròquil amb patata Llenties amb quinoa Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 702 h.c. 91,5 lip. 21,6 p. 29,3	26 Patates estofades Pernilets de pollastre rostit amb enciam i brots de soja <u>Fruita de temporada</u> Pa integral Kcal. 691 h.c. 80,5 lip. 27,9 p. 27,9	27 Cigrons amb hortalisses Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 860 h.c. 93,2 lip. 36,1 p. 35,4
30 Vianda Companatge Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 607 h.c. 67,3 lip. 25,6 p. 25,4				

(*) Els plats que estan subratllats són l'alternativa al menú basal.

Ausolan.

SINGUERLIN

No porc

Novembre
2026

ESCOLAR

Dinar



- Festiu
- 100% Vegetal
- Dia especial

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. Es servirà dos dies de pa integral a la setmana. A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada. Quan la verdura no sigui mongeta verda, a cicle infantil, primer i segon de primària, s'oferirà en format triturat.

Amb tu cada dia
menuo.ausolan.com

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Festiu	3 Espaguetis integrals al pesto Bacallà al forn amb samfaina Fruita de temporada Pa integral Kcal. 739 h.c. 85,2 lip. 27,9 p. 35,1	4 Coliflor amb patata al vapor Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita de temporada Pabanc Kcal. 681 h.c. 60,2 lip. 36,6 p. 25,8	5 Crema de pastanaga i ceba Pollastre a la pamesana amb enciam i poma logurt natural Pa integral Kcal. 715 h.c. 50,6 lip. 40,2 p. 36,0	6 Arròs amb tomàquet Truita de patata amb mesclum Fruita de temporada Pabanc Kcal. 876 h.c. 100,4 lip. 42,1 p. 24,2
9 Bledes amb patates al vapor Ragout d'au amb arròs pilaf Fruita de temporada Pabanc Kcal. 711 h.c. 82,8 lip. 27,8 p. 31,6	10 Puré de carbassa Cuscús amb verdures i salsa de tomàquet Fruita de temporada Pa integral Kcal. 715 h.c. 93,7 lip. 29,4 p. 16,6	11 Paella de verdures amb arròs integral Pollastre a la canyella amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Pabanc Kcal. 774 h.c. 86,0 lip. 34,4 p. 29,8	12 Llenties guisades Truita de carbassó amb enciam i pebrot logurt natural Pa integral Kcal. 800 h.c. 76,3 lip. 36,7 p. 37,3	13 Llacets amb tomàquet, olives i alfàbrega Lluç al forn amb all i julivert amb brots verds Fruita de temporada Pabanc Kcal. 682 h.c. 82,8 lip. 27,0 p. 26,6
16 Mongeta verda amb patata i pastanaga Truita amb formatge amb enciam i olives Fruita de temporada Pabanc Kcal. 812 h.c. 63,0 lip. 47,1 p. 32,3	17 <u>Sopa d'au amb pasta integral</u> <u>Hamburguesa de soja amb salsa de</u> <u>tomàquet</u> Fruita de temporada Pa integral Kcal. 568 h.c. 79,0 lip. 20,2 p. 16,5	18 Cigrons estofats Gallineta enfarinada amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Pabanc Kcal. 868 h.c. 92,5 lip. 31,5 p. 48,6	19 Crema de porro i poma Macarrons amb bolonyesa vegetal Fruita de temporada Pa integral Kcal. 775 h.c. 112,2 lip. 24,0 p. 23,5	20 Arròs amb bolets Aletes de pollastre amb espècies amb enciam i poma logurt natural amb fruits vermells Pabanc Kcal. 846 h.c. 124,5 lip. 26,9 p. 25,6
23 Espirals amb verdures Lluç al forn amb patates fregides Fruita de temporada Pabanc Kcal. 926 h.c. 109,3 lip. 40,3 p. 30,0	24 Arròs integral amb tomàquet i ceba <u>Truita francesa</u> amb enciam i pastanaga Fruita de temporada Pa integral Kcal. 752 h.c. 75,3 lip. 40,8 p. 21,8	25 Bròquil amb patata Llenties amb quinoa Fruita de temporada Pabanc Kcal. 702 h.c. 91,5 lip. 21,6 p. 29,3	26 Patates estofades Pernilets de pollastre rostit amb enciam i brots de soja logurt natural Pa integral Kcal. 719 h.c. 74,2 lip. 31,8 p. 31,6	27 Cigrons amb hortalisses Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet Fruita de temporada Pabanc Kcal. 860 h.c. 93,2 lip. 36,1 p. 35,4
30 <u>Sopa de pasta sense gluten amb</u> <u>mongeta blanca i verdures</u> <u>Pit de gall dindi a la planxa</u> amb patata al forn Fruita de temporada Pabanc Kcal. 545 h.c. 84,8 lip. 10,7 p. 25,5				

(*) Els plats que estan subratllats són l'alternativa al menú basal.