

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
---------	---------	----------	--------	-----------

BENVINGUT
AL MENJADOR!



8	Prt. 17 HC. 96 Lip. 23 Kcal. 656	9	Prt. 40 HC. 77 Lip. 29 Kcal. 742	10	Prt. 25 HC. 96 Lip. 22 Kcal. 679	11		12	Prt. 25 HC. 53 Lip. 28 Kcal. 562
Macarrons a la napolitana Croquetes de carn d'olla amb patates xips Fruita fresca de temporada		Cigrons estofats Truita de formatge amb enciam i pastanaga logurt		Arròs amb xampinyons Lluç a la biscaïna Fruita fresca de temporada		FESTIU		Mongeta verda amb patata Pollastre rostit amb enciam i olives Fruita fresca de temporada	
a la nit: Amanida/Peix+cereal/Làctic		Verdura/Au+patata/Fruita		Amanida/Ou+cereal/Làctic				Cereal/Prot. Vegetal/Làctic	
15	Prt. 42 HC. 83 Lip. 21 Kcal. 701	16	Prt. 27 HC. 91 Lip. 21 Kcal. 661	17	Prt. 26 HC. 50 Lip. 26 Kcal. 544	18	Prt. 11 HC. 69 Lip. 37 Kcal. 662	19	Prt. 36 HC. 117 Lip. 36 Kcal. 939
Llenties amb hortalisses Cua de rap arrebossada amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada		Arròs amb tomàquet Rodó de gall dindi amb llit de poma Fruita fresca de temporada		Sopa de galets Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet Suc de taronja		Amanida russa Aletes de pollastre marinades amb enciam i blat de moro logurt		Espirals gratinats Salsitxes al forn amb enciam i poma Fruita fresca de temporada	
i a la nit: Verdura/Ou+patata/Làctic		Amanida/Porc+cereal/Làctic		Cereal/Peix+llegum/Làctic		Verdura/Vedella+cereal/Fruita		Verdura/Au+patata/Làctic	
22	Prt. 44 HC. 72 Lip. 32 Kcal. 758	23	Prt. 41 HC. 82 Lip. 37 Kcal. 828	24	Prt. 18 HC. 94 Lip. 31 Kcal. 722	25	Prt. 30 HC. 101 Lip. 33 Kcal. 863	26	Prt. 26 HC. 115 Lip. 20 Kcal. 756
Mongeta verda amb patata Estofat de vedella amb bolets Fruita fresca de temporada		Amanida de pasta Talls cruixents de lluç amb enciam i brots de soja logurt		Paella de verdures Pollastre a l'allada amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada		Cigrons amb xoriço Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada		Vichyssoise Pizza amb pernil i orenga Taronja amb canyella	
i a la nit: Cereal/Au+verdura/Làctic		Verdura/Ou+cereal/Fruita		Amanida/Prot. Vegetal/Làctic		Amanida/Porc+cereal/Làctic		Verdura/Peix+cereal/Làctic	
29	Prt. 32 HC. 85 Lip. 28 Kcal. 721	30	Prt. 24 HC. 81 Lip. 36 Kcal. 742						
Espaguetis amb salsa de formatge Bacallà al forn amb samfaina logurt		Arròs amb tomàquet i ceba Truita de carbassó amb enciam i olives Fruita fresca de temporada							
i a la nit: Verdura/Au+cereal/Fruita		Amanida/Vedella+cereal/Làctic							



Projecte
Educatiu

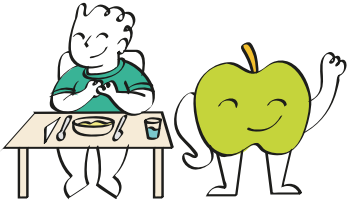


Sostenibilitat



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 Vinitzki col. CAT002669.
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.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Prt. 27 HC. 45 Lip. 20 Kcal. 467 Sopa de brou amb pistons Pollastre al romaní amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereals/Làctic	2 Prt. 11 HC. 72 Lip. 28 Kcal. 587 Puré de carbassó Hamburguesa a la planxa amb patates fregides Fruita fresca de temporada Amanida/Prot. Vegetal/Làctic	3 Prt. 26 HC. 102 Lip. 40 Kcal. 900 Llenties a la jardinera Croquetes de pollastre amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+verdura/Làctic
6 Prt. 32 HC. 75 Lip. 12 Kcal. 537 Sopa de brou amb maravella Gall dindi estofat amb patates Fruita fresca de temporada ...i a la nit: Cereal/Ou+verdura/Làctic	7 Prt. 55 HC. 82 Lip. 27 Kcal. 788 Arròs amb verdures Cua de rap arrebossada amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Verdura/Au+cereal/Làctic	8 Prt. 26 HC. 88 Lip. 31 Kcal. 734 Macarrons a la napolitana Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada Verdura/Vedella+cereal/Làctic	9 Prt. 42 HC. 76 Lip. 28 Kcal. 735 Cigrons amb hortalisses Pollastre al forn amb enciam i pastanaga logurt Verdura/Peix+patata/Fruita	10 Prt. 28 HC. 61 Lip. 24 Kcal. 577 Trinxat de col i patata Llom rostit amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada Cereal/Prot. Vegetal/Làctic
13 Prt. 42 HC. 100 Lip. 22 Kcal. 766 Espirals amb verdures Lluç amb salsa marinera Fruita fresca de temporada ...i a la nit: Verdura/Porc+cereal/Làctic	14 Prt. 24 HC. 73 Lip. 12 Kcal. 506 Llenties amb xoriço Truita de formatge amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Amanida/Prot. Vegetal/Làctic	15 Prt. 14 HC. 81 Lip. 19 Kcal. 561 Patates guisades Calamars a la romana amb enciam i brots de soja Suc de taronja Cereal/Au+verdura/Làctic	16 Prt. 27 HC. 60 Lip. 25 Kcal. 573 Sopa de brou amb fideus Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+verdura/Làctic	17 JORNADA GASTRONÒMICA
20 Prt. 38 HC. 56 Lip. 22 Kcal. 588 Bròquil amb patata Llom adobat amb ceba i pebrot Fruita fresca de temporada ...i a la nit: Cereal/Prot. Vegetal/Làctic	21 Prt. 31 HC. 83 Lip. 49 Kcal. 902 Arròs amb tomàquet Salmó amb salsa de taronja amb enciam i blat de moro logurt Verdura/Vedella+cereal/Fruita	22 Prt. 24 HC. 52 Lip. 16 Kcal. 439 Sopa de brou amb estrelles Pollastre a la farigola amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Cereal/Peix+llegum/Làctic	23 Prt. 30 HC. 101 Lip. 33 Kcal. 863 Cigrons estofats Truita de patata amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Verdura/Au+cereal/Làctic	24 Prt. 27 HC. 102 Lip. 38 Kcal. 871 Espaguetis a la bolonyesa Hamburguesa de coliflor i formatge amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura/Ou+patata/Làctic
27 Prt. 26 HC. 94 Lip. 32 Kcal. 769 Paella de verdures Truita de carbassó i ceba amb enciam i tomàquet Fruita fresca de temporada ...i a la nit: Verdura/Vedella+cereal/Làctic	28 Prt. 27 HC. 61 Lip. 24 Kcal. 575 Mongeta verda amb patata Estofat de gall dindi amb hortalisses Fruita fresca de temporada Verdura/Prot. Vegetal/Làctic	29 Prt. 32 HC. 83 Lip. 19 Kcal. 643 Llenties amb arròs Talls cruixents de lluç amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+verdura/Làctic	30 Prt. 18 HC. 84 Lip. 20 Kcal. 586 Macarrons gratinats Aletes de pollastre marinades amb enciam i brots de soja Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereal/Làctic	31 LA CASTANYADA Puré de carbassa Botifarra al forn amb seques i allioli de codony Postres especials Cereal/Au+verdura/Fruita



Projecte Educatiu



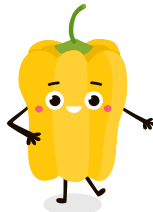
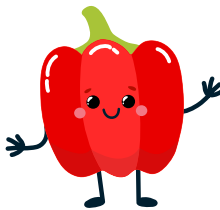
Sostenibilitat



Recomanacions nutricionals

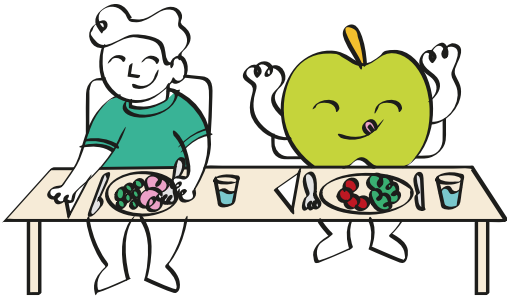
*Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: dietistarcn@ausolan.com.
El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Sara Vinitzki col. CAT002669.
A cicle infantil es substituirà 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.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Prt. 34 HC. 51 Lip. 22 Koal. 538 Sopa de brou amb pistons Salmó al forn amb salsa de cítrics logurt ...i a la nit: Cereal/Au+verdura/Fruita	4 Prt. 28 HC. 98 Lip. 19 Koal. 676 Arròs amb xampinyons Llom rostit amb poma al forn Fruita fresca de temporada Verdura/Ou+patata/Làctic	5 Prt. 16 HC. 52 Lip. 31 Koal. 555 Col i patata Pollastre a l'allada amb enciam i pastanaga Suc de taronja Cereal/Prot. Vegetal/Làctic	6 Prt. 14 HC. 91 Lip. 22 Koal. 622 Espirals amb verdures Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada Verdura/Porc+cereal/Làctic	7 Prt. 26 HC. 102 Lip. 33 Koal. 852 Cigrons estofats Truita de formatge amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Cereal/Peix+verdura/Làctic
10 Prt. 23 HC. 107 Lip. 21 Koal. 723 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi amb cuscús Fruita fresca de temporada ...i a la nit: Cereal/Porc+verdura/Làctic	11 Prt. 30 HC. 68 Lip. 27 Koal. 642 Macarrons a la catalana Bunyols de bacallà amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereal/Làctic	12 Prt. 34 HC. 84 Lip. 26 Koal. 713 Llenties a la jardinera Truita de carbassó i ceba amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Cereal/Au+verdura/Làctic	13 Prt. 28 HC. 75 Lip. 33 Koal. 705 Arròs amb tomàquet i ceba Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i brots de soja logurt Verdura/Prot. Vegetal/Fruita	14 Prt. 28 HC. 56 Lip. 19 Koal. 503 Sopa de brou amb fideus Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+patata/Làctic
17 Prt. 27 HC. 94 Lip. 28 Koal. 737 Paella de verdures Cua de rap arrebossada amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada ...i a la nit: Verdura/Au+cereal/Làctic	18 Prt. 17 HC. 66 Lip. 28 Koal. 595 Sopa de brou amb estrelles Truita de patata i ceba amb enciam i cogombre Fruita fresca de temporada Cereal/Porc+verdura/Làctic	19 Prt. 22 HC. 88 Lip. 17 Koal. 605 Puré de porro i xirivía Estofat de gall dindi amb hortalisses Fruita fresca de temporada Cereal/Peix+verdura/Làctic	20 Prt. 35 HC. 81 Lip. 24 Koal. 693 Cigrons amb xoriço Pollastre a la llimona amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura/Ou+cereal/Làctic	21 Prt. 24 HC. 93 Lip. 33 Koal. 773 Espaguetis al pesto d'espínacs Hamburguesa a la planxa amb patates fregides logurt Verdura/Prot. Vegetal/Fruita
24 Prt. 25 HC. 61 Lip. 16 Koal. 485 Sopa de rap amb arròs Ragout d'au a la jardinera Fruita fresca de temporada ...i a la nit: Verdura/Prot. Vegetal/Làctic	25 Prt. 39 HC. 71 Lip. 23 Koal. 657 Llenties guisades Lluç al forn amb enciam i tomàquet logurt Verdura/Ou+patata/Fruita	26 Prt. 27 HC. 83 Lip. 27 Koal. 685 Macarrons amb albergínia Pollastre a la farigola amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereal/Làctic	27 Prt. 22 HC. 59 Lip. 31 Koal. 608 Mongeta verda amb patata Botifarra al forn amb samfaina Fruita fresca de temporada Cereal/Au+verdura/Làctic	28 Prt. 24 HC. 82 Lip. 35 Koal. 731 Arròs amb tomàquet Truita de carbassó amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Verdura/Vedella+patata/Làctic



*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.
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.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Prt. 41 HC. 91 Lip. 15 Kcal. 680 Sopa de brou amb fideus Llom adobat amb patates fregides Fruita fresca de temporada i a la nit: Verdura/Ou+patata/Làctic	2 Prt. 60 HC. 95 Lip. 35 Kcal. 936 Arròs tres delícies Cua de rap arrebossada amb enciam i tomàquet logurt Verdura/Au+cereal/Fruita	3 Prt. 27 HC. 86 Lip. 27 Kcal. 735 Cigrons amb hortalisses Truita de formatge amb enciam i blat de moro Suc de taronja Verdura/Porc+cereal/Làctic	4 LA DESCOBERTA DE LA COLIFLOR Coliflor gratinada Aletes de pollastre marinades amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Cereal/Prot. Vegetal/Làctic	5 Prt. 32 HC. 89 Lip. 28 Kcal. 734 Llacets amb tomàquet, olives i alfàbrega Estofat de vedella amb hortalisses Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+cereals/Làctic
8 FESTIU	9 Prt. 48 HC. 154 Lip. 18 Kcal. 997 Purè de verdura Pizza de pernil i formatge Fruita fresca de temporada Cereal/Ou+verdura/Làctic	10 Prt. 24 HC. 54 Lip. 26 Kcal. 551 Mongeta verda amb patata Pollastre a la canyella amb enciam i poma Fruita fresca de temporada Cereal/Peix+verdura/Làctic	11 Prt. 28 HC. 84 Lip. 27 Kcal. 690 Espirals amb verdures Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives Fruita fresca de temporada Verdura/Prot. Vegetal/Làctic	12 Prt. 14 HC. 97 Lip. 33 Kcal. 741 Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil amb enciam i brots de soja Fruita fresca de temporada Verdura/Au+patata/Làctic
15 Prt. 27 HC. 93 Lip. 22 Kcal. 684 Purè de carbassa Estofat d'au amb arròs pilaf Fruita fresca de temporada i a la nit: Cereal/Ou+verdura/Làctic	16 Prt. 48 HC. 154 Lip. 18 Kcal. 847 Macarrons amb salsa de formatge Salmó al forn amb ceba i pebrot Fruita fresca de temporada Verdura/Porc+cereal/Làctic	17 Prt. 19 HC. 116 Lip. 47 Kcal. 984 Paella de verdures Truita de patata amb enciam i blat de moro Fruita fresca de temporada Verdura/Au+cereal/Làctic	18 Prt. 33 HC. 81 Lip. 42 Kcal. 847 Llenties guisades Salsitxes a la planxa amb enciam i pastanaga Fruita fresca de temporada Verdura/Peix+patata/Làctic	19 Prt. 23 HC. 50 Lip. 12 Kcal. 404 Sopa de nadal Pollastre al forn amb salsa de prunes Neules i torrons Cereal/Vedella+verdura/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.
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.