



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Prt. 27 HC. 50 Lip. 14 KCal. 529 Sopa de brou amb pistons Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga logurt natural Verdura/Peix+patata/Fruita	2 Prt. 20 HC. 76 Lip. 34 KCal. 669 Minestra de verdures Hamburguesa de porc i vedella Ceba confitada Fruita del temps Amanida/Ou+cereal/logurt	3 Prt. 19 HC. 80 Lip. 34 KCal. 600 Coliflor amb patata Llenties guisades Fruita del temps Verdura/Peix+patata/logurt
6 Prt. 14 HC. 82 Lip. 57 KCal. 687 Arròs amb quinoa i endamame Filet d'abadejo arrebossat Enciam i cogombre logurt natural ...i a la nit: Verdura/Porc+llegums/logurt	7 Prt. 44 HC. 79 Lip. 9 KCal. 556 Sopa d'au amb meravella Estofat de gall dindi amb patata Fruita del temps Amanida/Prot Veget/logurt	8 Prt. 15 HC. 84 Lip. 31 KCal. 669 Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó Enciam i tomaquet Fruita del temps Verdura/Peix+patata/Fruita	9 Prt. 35 HC. 68 Lip. 22 KCal. 604 Bajoques amb patata Cigrons amb verdura Fruita del temps Verdura/Prot. Vegetal+patata/Fruita	10 Prt. 34 HC. 62 Lip. 28 KCal. 629 Trinxat de col i patata Llom rostit Ceba confitada Fruita del temps Amanida/Peix+cereal/logurt
13 Prt. 32 HC. 85 Lip. 34 KCal. 607 Bajoques amb patata Llenties guisades Fruita del temps ...i a la nit: Verdura/Porc+cereal/logurt	14 Prt. 31 HC. 75 Lip. 21 KCal. 590 Espirals amb verdura Lluç a la marinera Fruita del temps Amanida/Prot Veget/logurt	15 Prt. 22 HC. 78 Lip. 25 KCal. 617 Bròquil amb patates Varetes de lluç Enciam y soja germinada Fruita del temps Amanida/Ou+cereal/iogurt	16 Prt. 24 HC. 79 Lip. 21 KCal. 586 Sopa d'au amb fideus Mandonguilles porc i vedella amb tomàquet Fruita del temps Amanida/Gall dindi+verdura/logurt	17 Prt. 35 HC. 129 Lip. 40 KCal. 795 Arròs amb hortalisses Pollastre al forn amb duo de pebrot Fruita del temps Verdura/Peix+patata/Fruita
20 Prt. 36 HC. 74 Lip. 26 KCal. 566 Patates estofades amb verdures Llom adobat Ceba i pebrot verd Fruita del temps ...i a la nit: Amanida/Ou+amanida/logurt	21 Prt. 46 HC. 78 Lip. 23 KCal. 688 Arròs amb tomàquet Abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro Fruita del temps Verdura/Gall dindi+llegums/Fruita	22 Prt. 28 HC. 71 Lip. 13 KCal. 493 Sopa d'au amb estrelletes Pollastre a la farigola amb patates panadera Fruita del temps Verdura/Ou+patata/logurt	23 Prt. 18 HC. 82 Lip. 27 KCal. 633 Espaguetis bolonyesa vegetal Hamburguesa coliflor i formatge Enciam i olives logurt natural Amanida/Peix+verdura/logurt	24 Prt. 26 HC. 88 Lip. 24 KCal. 665 Minestra de verdures Fesols amb amb pebrot i pastanaga Fruita del temps Verdura/Pollastre+cereal/logurt
27 Prt. 14 HC. 78 Lip. 40 KCal. 608 Arròs amb hortalisses Truita francesa Enciam i tomaquet Fruita del temps ...i a la nit: Verdura/Prot Veg/logurt	28 Prt. 20 HC. 72 Lip. 6 KCal. 545 Bajoques amb patata Rodó de gall dindi amb salsa de verdures Fruita del temps Amanida/Vedella+cereal/logurt	29 Prt. 43 HC. 76 Lip. 23 KCal. 665 Llenties amb arròs Lluç al forn amb all i julivert amb salsa de tomàquet Fruita del temps Verdura/Ou+amanida/logurt	30 Prt. 36 HC. 89 Lip. 25 KCal. 609 Macarrons gratinats Pernilets de pollastre al forn amb canyella Enciam y soja germinada Fruita del temps Verdura/Ou+amanida/logurt	31 Prt. 25 HC. 80 Lip. 34 KCal. 608 Carbassa amb patata Fesols amb verdures Fruita del temps Amanida/Peix+verdura/Fruita

*Per qualsevo consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: cmolina@ausolan.com.

El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat.

Menú elaborat per la dietista-nutricionista Cristina Molina col CAT000629