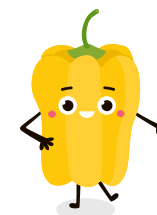
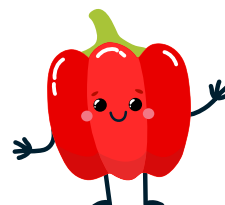




Novembre
2025

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Prt. 32 HC. 117 Lip. 26 KCal. 703 Arròs amb xampinyons Llom a la planxa Salsa de poma i ceba Fruita del temps ...i a la nit: Amanida/Ou+verdura/logurt	4 Prt. 32 HC. 70 Lip. 38 KCal. 645 Sopa de brou amb pistons Lluç amb salsa verda Fruita del temps Verdura/Ou+cereal/Fruita	5 Prt. 24 HC. 57 Lip. 30 KCal. 578 Col amb patata Pollastre a l'allada Tomàquet amanit Fruita del temps Amanida/Vedella+cereal/Fruita	6 Prt. 32 HC. 100 Lip. 46 KCal. 629 Fesols amb verdures Tastets de bròquil i formatge Enciam i cogombre logurt natural Verdura/Ou+amanida/logurt	7 Prt. 17 HC. 75 Lip. 23 KCal. 609 Espirals amb Verdura Truita de formatge Enciam i blat de moro Fruita del temps Verdura/Prot Veget/logurt
10 Prt. 19 HC. 117 Lip. 22 KCal. 720 Crema de pastanaga Macarrons bolonyesa vegetal Fruita del temps ...i a la nit: Amanida/Ou+verdura/logurt	11 Prt. 40 HC. 76 Lip. 21 KCal. 642 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb all i julivert a la marinera logurt natural Verdura/Pollastre+cereal/Fruita	12 Prt. 21 HC. 74 Lip. 33 KCal. 670 Llenties amb porro i carbassa Truita de carbassó Enciam i olives Fruita del temps Verdura/Vedella+amanida/Fruita	13 Prt. 54 HC. 130 Lip. 8 KCal. 607 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi a la jardinera Cous cous Fruita del temps Amanida/Peix+cereal/logurt	14 Prt. 14 HC. 74 Lip. 30 KCal. 605 Sopa d'au amb fideus Escalopa de pollastre Pastanaga ratllada guarnició Fruita del temps Verdura/Ou+llegums/logurt
17 Prt. 34 HC. 76 Lip. 42 KCal. 600 Arròs amb hortalisses Salmó a la taronja Fruita del temps a la nit: Amanida/Pollastre+verdura/logurt	18 Prt. 17 HC. 89 Lip. 19 KCal. 584 Sopa d'au amb estrelletes Truita de patata amb ceba Enciam i cogombre Fruita del temps Verdura/Porc+cereal/logurt	19 Prt. 20 HC. 67 Lip. 21 KCal. 524 Bajoques amb patata Mandonguilles de soja salsa de tomàquet Fruita del temps Amanida/Peix+cereal/logurt	20 Prt. 32 HC. 71 Lip. 24 KCal. 611 Cigrons amb verdura Pollastre a la llimona Enciam i olives logurt natural Verdura/Ou+verdura/logurt	21 Prt. 30 HC. 98 Lip. 49 KCal. 700 Espaguetis amb tomàquet Hamburguesa de porc i vedella Ceba confitada Fruita del temps Amanida/Peix+verdura/Fruita
24 Prt. 49 HC. 65 Lip. 8 KCal. 514 Sopa de peix amb arros Estofat de gall dindi a la jardinera Fruita del temps ...i a la nit: Amanida/Ou+verdura/logurt	25 Prt. 27 HC. 80 Lip. 12 KCal. 520 Macarrons amb albergínia Pollastre a la farigola amb xampinyons saltats Fruita del temps Verdura/Prot Veget/logurt	26 Prt. 42 HC. 58 Lip. 33 KCal. 689 Coliflor amb patata Llenties guisades Fruita Verdura/Porc+cereal/logurt	27 Prt. 14 HC. 85 Lip. 31 KCal. 657 Arròs amb tomàquet Truita francesa Enciam i blat de moro logurt Verdura/Pollastre+verdura/Fruita	28 Prt. 20 HC. 76 Lip. 48 KCal. 698 Pure de porro i xirivia Llonganissa Amb samfaina 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