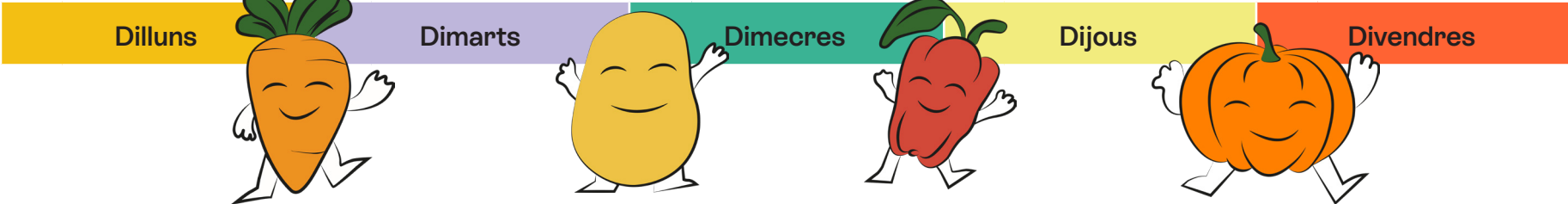


Menú Escolar

Setembre
2026

Ausolan.



	8	9	10	11
	Arròs integral amb tomàquet Croquetes de carn d'olla amb amanida Fruita fresca de temporada	Crema de carbassó Pollastre al forn amb samfaina Fruita fresca de temporada	Fideuà Trita de formatge amb amanida iogurt	Festiu
	Verdura / Peix + patata / Lacti	Amanida + Llegum / Lacti	Verdura / Vedella + patata / Fruita	
14	15	16	17	18
Mongeta verda amb patata Botifarra al forn amb amanida Fruita fresca de temporada	Amanida amb formatge fresc i llavors Llenties amb hortalisses Fruita fresca de temporada	Arròs amb verdures de temporada Lluç a la biscaïna (amb salsa de pebrots, all, ceba i pebre roig) Fruita fresca de temporada	Empedrat de seques Pollastre a l'allada amb amanida Fruita fresca de temporada	Macarrons integrals amb salsa de tomàquet, olives negres i alfàbrega Trita francesa amb amanida iogurt
☾ per la nit: Cereal / Peix + amanida / Lacti	Cereal / Ou + patata / Lacti	Amanida / Au + cereal / Lacti	Cereal / Peix + verdura / Lacti	Verdura / Vedella + patata / Fruita
21	22	23	24	25
Col i patata saltejada amb all i pebre roig Estofat de vedella amb bolets Fruita fresca de temporada	Cigrons amb hortalisses Aletes de pollastre marinades amb amanida Fruita fresca de temporada	Espirals al pesto d'espínacs Mandonguilles vegetals a la jardinera (soja, pastanaga, pèsols i ceba) Fruita fresca de temporada	Amanida russa Salmó amb salsa de cítrics amb amanida Fruita fresca de temporada	NOU DECRET Arròs integral amb tomàquet Trita de carbassó amb amanida iogurt
☾ per la nit: Cereal / Peix + amanida / Lacti	Verdura / Ou + cereal / Lacti	Amanida / Porc + patata / Lacti	Cereal / Au + verdura / Lacti	Verdura / Peix + patata / Fruita
28	29	30		
Macarrons integrals a la norma (tomàquet, albergínia i alfàbrega) Trita de patata i ceba amb amanida iogurt	Crema de carbassa i boniato Pollastre a la farigola amb amanida Fruita fresca de temporada	Arròs tres delícies (pastanaga, ou i pèsols) Lluç a la marinera (fumet, sofregit i gambes) Fruita fresca de temporada		
☾ per la nit: Amanida / Vedella + patata / Lacti	Cereal / Prot veg + verdura / Lacti	Verdura / Au + cereal / Fruita		

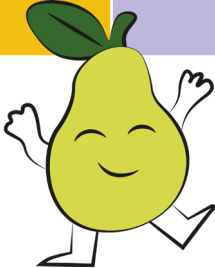
El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. El pa és integral i el iogurt és natural sense sucre
A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada - Fruita del temps: poma, pera, pruna, préssec, síndria, préssec xato i plàtan.
Menú elaborat per la dietista-nutricionista Mónica Fidalgo col CATOOO521 . Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: mfidalgo@ausolan.com



Menú Escolar

Octubre
2026

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				
			1 Amanida amb formatge fresc i llavors Llenties amb quinoa Fruita fresca de temporada Cereal / Peix + verdura / Lacti	2 Mongeta tendra i patata Rodó de gall dindi amb rodanxes de poma Fruita fresca de temporada Cereal / Ou + amanida / Lacti
5 Arròs integral amb tomàquet Suquet de rap i sípia amb amanida Fruita fresca de temporada ...i per la nit: Verdura / Au + patata / Lacti	6 Empedrat de seques Estofat de porc amb hortalisses Fruita fresca de temporada Cereal / Ou + amanida / Lacti	7 Sopa de galets Pollastre a la llimona amb amanida logurt Verdura / Peix + cereal / Fruita	8 Minestra de verdura de temporada Macarrons a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada Fruita fresca de temporada Amanida / Vedella + patata / Lacti	9 Cigrons amb carbassa Trita de carbassó amb amanida Fruita fresca de temporada Cereal / Au + verdura / Lacti
12 Festiu	13 Arròs amb xampinyons Estofat d'au amb hortalisses Fruita fresca de temporada Amanida / Ou + cereal / Lacti	14 Llenties estofades Trita de patata i ceba amb amanida logurt Verdura / Au + patata / Lacti	15 Macarrons integrals napolitana (tomàquet, all i orenga) Lluç a la marinera (sofregit, all i fumet) amb amanida Fruita fresca de temporada Fruita fresca de temporada	16 LA DESCOBERTA DEL CODONY Purè de verdures de temporada Pollastre al romaní amb patates i oli de codony Fruita fresca de temporada Cereal / Peix + amanida / Lacti
19 Espirals al formatge Bacallà amb samfaina Fruita fresca de temporada ...i per la nit: Amanida + llegum / Lacti	20 Crema de porros i xirivia Pollastre a l'allada amb amanida Fruita fresca de temporada Cereal / Ou + verdura / Lacti	21 Mongeta tendra i patata Estofat de vedella amb bolets i amanida logurt Cereal / Peix + amanida / Fruita	22 Seques estofades Croquetes d'espínacs amb amanida Fruita fresca de temporada Verdura / Au + cereal / Lacti	23 Arròs integral amb verdures Ous gratinats amb betamel Fruita fresca de temporada Amanida / Vedella + patata / Lacti
26 Amanida amb taronja Llenties amb hortalisses Fruita fresca de temporada ...i per la nit: Cereal / Vedella + patata / Lacti	27 Sopa amb galets integrals Pollastre arrebossat amb amanida Fruita fresca de temporada Verdura / Ou + cereal / Lacti	28 Arròs amb tomàquet Lluç en salsa verda (fumet, all, julivert i pèsols) amb amanida Fruita fresca de temporada Verdura / Au + cereal / Lacti	29 Cigrons amb hortalisses Trita de carbassó i ceba amb amanida Fruita fresca de temporada Cereal / Peix + verdura / Lacti	30 LA CASTANYADA Purè de carbassa Botifarra al forn amb patata i moniato Postres especials Amanida / Prot veg + cereal / Fruita

El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. El pa és integral i el iogurt és natural sense sucre
A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada - Fruita del temps: poma, pera, clementina, taronja navel i plàtan.
Menú elaborat per la dietista-nutricionista Mónica Fidalgo col CAT000521 . Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: mfidalgo@ausolan.com



Projecte educatiu



Sostenibilitat

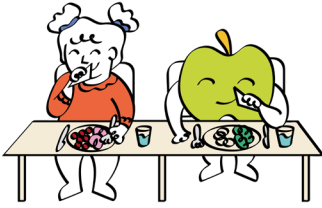


Recomanacions nutricionals

Menú Escolar

Novembre
2026

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Macarrons integrals napolitana (tomàquet, all i orenga) Cassoleta de lluç i gambes Fruita fresca de temporada ☾ i per la nit: Amanida / Ou + patata / Lacti	3 Patates estofades Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita fresca de temporada Amanida / Au + cereal / Lacti	4 Mongetes seques amb hortalisses Truita de formatge amb amanida Fruita fresca de temporada Cereal / Porc + verdura / Lacti	5 Coliflor i patata Pollastre a la farigola amb amanida Fruita fresca de temporada Cereal / Peix + amanida / Lacti	6 Arròs amb verdures, edamame i panses Falafel amb amanida logurt Verdura / Au + patata / Fruita
9 Bròquil i patata Ragout d'au amb xampinyons Fruita fresca de temporada ☾ i per la nit: Cereal / Ou + amanida / Lacti	10 Amanida amb formatge fresc i llavors Llenties amb hortalisses Fruita fresca de temporada Cereal / Vedella + verdura / Lacti	11 Sopa de galets Pollastre a la taronja amb amanida logurt Verdura / Peix + patata / Lacti	12 Cigrons amb col i pastanaga Truita francesa amb amanida Fruita fresca de temporada Verdura / Vedella + cereal / Lacti	13 Arròs integral amb tomàquet Boquerons a l'andalusa (enharinats i fregits) amb amanida Fruita fresca de temporada Verdura / Au + llegum / Lacti
16 Crema de pèsols i pastanaga Botifarra al forn amb amanida Fruita fresca de temporada ☾ i per la nit: Cereal / Peix + verdura / Lacti	17 Escudella (llegum i pasta integral) Truita de patata i ceba amb amanida Fruita fresca de temporada Verdura / Vedella + cereal / Lacti	18 Seques estofades amb hortalisses Bacallà al forn amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada Amanida / Au + cereal / Lacti	19 Minestra de verdures de temporada Macarrons a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada Fruita fresca de temporada Amanida / Peix + patata / Lacti	20 DESCOBERTA DELS PRODUCTES DEL BOSC Arròs amb bolets Aletes de pollastre al forn amb amanida logurt amb fruits del bosc Verdura / Ou + cereal / Fruita
23 Espirals al pesto d'espínacs Lluç a la biscaina (amb salsa de pebrots, all, ceba i pebre roig) Fruita fresca de temporada ☾ i per la nit: Amanida / Au + patata / Lacti	24 Purè de carbassa Mandonguilles vegetals a la jardineria (soja, pastanaga, pèsols i ceba) Fruita fresca de temporada Cereal / Ou + amanida / Lacti	25 Arròs integral amb tomàquet Estofat de vedella amb hortalisses Fruita fresca de temporada Amanida / Peix + llegum / Lacti	26 Patates estofades Pollastre al curry amb amanida logurt Cereal / Prot veg + verdura / Fruita	27 Llenties estofades Truita de carbassó amb amanida Fruita fresca de temporada Cereal / Au + verdura / Lacti
30 JORNADA GASTRONÒMICA DEL PALLARS JUSSÀ Vianda i companatge Fruita fresca de temporada ☾ i per la nit: Amanida / Peix + cereal / Lacti				

El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. El pa és integral i el iogurt és natural sense sucre
A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada - Fruita del temps: poma, pera, clementina, taronja i plàtan.
Menú elaborat per la dietista-nutricionista Mónica Fidalgo col CAT000521 . Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: mfidalgo@ausolan.com



Projecte
educatiu



Sostenibilitat

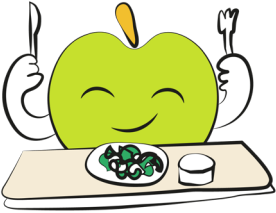


Recomanacions
nutricionals

Menú Escolar

Desembre
2026

Ausolan.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Cigrons estofats Truita de patata i ceba amb amanida Fruita fresca de temporada Cereal / Vedella + verdura / Lacti	2 Crema de porros i xirivia Pollastre a la canyella amb amanida logurt Cereal / Peix + verdura / Fruita	3 Arròs tres delícies Calamars a la romana amb amanida Fruita fresca de temporada Verdura / Ou + cereal / Lacti	4 Bròquil i patata Macarrons integrals a la bolonyesa vegetal amb soja texturitzada Fruita fresca de temporada Cereal / Au + amanida / Lacti
7 Crema de seques Bacallà arrebossat casolà amb amanida Fruita fresca de temporada C...i per la nit: Cereal / Au + verdura / Lacti	8 Festiu	9 Llenties amb hortalisses Truita de formatge amb amanida Fruita fresca de temporada Cereal / Vedella + verdura / Lacti	10 Espirals amb salsa de xampinyons Aletes de pollastre al forn amb amanida logurt Verdura / Peix + patata / Fruita	11 DESCOBERTA DE LES FAVES Arròs integral amb verdures de temporada Botifarra a la planxa amb faves saltejades amb ceba Fruita fresca de temporada Amanida / Ou + cereal / Lacti
14 Crema de carbassa i pastanaga Hamburguesa de soja amb salsa de tomàquet Fruita fresca de temporada C...i per la nit: Cereal / Peix + amanida / Lacti	15 Seques estofades Truita francesa amb amanida Fruita fresca de temporada Verdura / Vedella + patata / Lacti	16 Coliflor i patata Estofat de gall dindi amb bolets Fruita fresca de temporada Cereal / Peix + amanida / Lacti	17 Arròs integral amb tomàquet Lluç a la marinera amb amanida logurt Verdura / Ou + patata / Fruita	18 NADAL Sopa de nadal Pollastre al forn amb salsa de prunes i amanida Neules i torrons Verdura / Prot veg + patata / Fruita
21 Macarrons integrals napolitana (tomàquet, all i orenga) Truita de carbassó amb amanida Fruita fresca de temporada C...i per la nit: Verdura / Au + llegum / Lacti				



El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. El pa és integral i el iogurt és natural sense sucre.
A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada - Fruita del temps: poma, pera, mandarina, taronja i plàtan.
Menú elaborat per la dietista-nutricionista Mónica Fidalgo col CAT000521 . Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: mfidalgo@ausolan.com