

ANY DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE I ANY INTERNACIONAL DE FRUITES I VERDURES

“ Ens sumem a la difusió dels beneficis de l'alimentació sana, justa, que impulsa el comerç de proximitat, com a element bàsic per la cura dels nostres fills i filles. ”

El nostre clima ens ofereix una diversitat d'aliments extraordinària per gaudir i aprendre menjant



Us animem a gaudir amb els infants d'uns **hàbits alimentaris saludables**, a preparar-los com a futurs consumidors responsables, a potenciar la compra de **producte local** visitant els nostres mercats, a entrar a la cuina, a preparar amb ells els plats que compartireu a taula.

La cuina freda és una gran oportunitat per fer-ho i per compartir estones molt gratificants.



La síndria, el meló, l'albercoc, el tomàquet, el cogombre, el carbassó, els enciams, les albergínies, el pebrot...

Els **horts mediterranis ens ofereixen un espectacle de colors, textures i sabors** que ens permetran fer elaboracions simples, on el protagonista és l'aliment.

Amanides i sopes fredes poden ser el punt de partida per que la imaginació ens dugui a presentacions sensacionals on **el menjar ja ens entri pels ulls**.



Ara que arriba el bon temps és un bon moment per que els més menuts descobreixin els deliciosos sabors de la **gran varietat de fruita i verdura de proximitat** i es beneficiïn del seu poder hidratant i vitamínic.

Amb l'augment de temperatura el nostre organisme aprecia l'alimentació fresca, senzilla i saludable. En aquesta època de l'any **el nostre cos necessita més hidratació i a la primavera i l'estiu** la nostra pagesia produeix un gran ventall d'aliments plens de colors i gustos que ens aporten tots els nutrients que necessitem i, a més, ens refresquen.



ausolan
MENÚ
ESCOLAR

Curs 20-21
3er trimestre





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



12 Cal. 620 / H.C. 97 / Lip. 15 / P. 30
Espaguetis amb tomàquet i carbassó
Gall dindi a la jardinera
Fruita del temps
Amanida / Peix i arròs / Lacti

13 Cal. 660 / H.C. 78 / Lip. 26 / P. 33
Cigrans amb hortalisses
Truita amb formatge amb enciam i llavors
Fruita del temps
Verdura / Porc i pasta / Lacti

14 Cal. 660 / H.C. 82 / Lip. 28 / P. 25
Arròs saltat amb verdures
Lluç a l'andalusa amb enciam i blat de moro
logurt artesà
Proteïna vegetal / Patata / Fruita

15 Cal. 414 / H.C. 62 / Lip. 10 / P. 23
Sopa de brou amb pasta
Pollastre rostit amb herbes del bosc i poma
Fruita del temps
Amanida / Ou i arròs / Lacti

16 Cal. 696 / H.C. 67 / Lip. 44 / P. 18
Mongeta tendra amb patata
Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada, amb enciam i pastanaga
Fruita del temps
Pasta / Peix i amanida / Lacti

19 Cal. 576 / H.C. 55 / Lip. 26 / P. 34
Pèsols i patata amb pernil
Calamars casolans a l'andalusa amb brots d'enciams variats
logurt artesà
Pasta / Ou i verdura / Fruita

20 Cal. 632 / H.C. 108 / Lip. 13 / P. 25
Purè de verdures
LLacets amb bolonyesa vegetal
Fruita del temps
Amanida / Au i patata / Lacti

21 Cal. 843 / H.C. 93 / Lip. 39 / P. 35
Arròs amb sofregit de tomàquet
Salmó a la taronja amb xampinyons
Fruita del temps
Amanida / Vedella i pasta / Lacti

22 Cal. 630 / H.C. 81 / Lip. 22 / P. 32
Seques estofades
Truita amb carbassó amb enciam i tomàquet
Fruita del temps
Verdura / Au i arròs / Lacti

23 **Sant Jordi**
Sopa de lletres
Llibrets de llom amb patates fregides
Pastís de Sant Jordi
Amanida / Prot. veg / Fruita

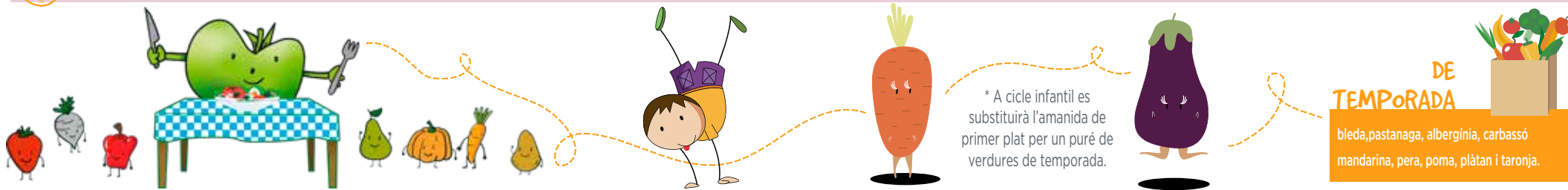
26 Cal. 619 / H.C. 77 / Lip. 21 / P. 34
Llenties amb hortalisses
Truita de pernil dolç amb enciam i olives
Fruita del temps
Verdura / Au i patata / Lacti

27 Cal. 520 / H.C. 69 / Lip. 16 / P. 29
Sopa de galets
Mandonguilles a la jardinera
Fruita del temps
Amanida / Peix i arròs / Lacti

28 Cal. 454 / H.C. 49 / Lip. 19 / P. 24
Mongeta tendra i patata
Pollastre a l'allada amb albergínia arrebossada
logurt artesà
Pasta / Ou i amanida / Lacti

29 Cal. 625 / H.C. 100 / Lip. 19 / P. 18
Amanida variada amb fruita
Paella mar i muntanya
Fruita del temps
Pasta / Proteïna vegetal / Lacti

30 Cal. 654 / H.C. 90 / Lip. 23 / P. 28
Tallarines amb verdures
Lluç a la romana amb enciam i pastanaga
Fruita del temps
Amanida / Ou i patata / Lacti



* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.

DE **TEMPORADA**
bleda, pastanaga, albergínia, carbassó
mandarina, pera, poma, plàtan i taronja.



Dilluns

- 3** Cal. 530 / H.C. 84 / Lip. 16 / P. 18
Amanida complerta
 Llenties amb arròs
 Fruita del temps
 Pasta / Au i verdura / Lacti



Dimarts

- 4** Cal. 601 / H.C. 73 / Lip. 28 / P. 18
 Col i patata saltejada
 Croquetes de rostit amb enciam i llavors
 Fruita del temps
 Amanida / Ou i arròs / Lacti

Dimecres

- 5** Cal. 664 / H.C. 92 / Lip. 18 / P. 38
 Macarrons integral al formatge
 Suquet de lluç
 Fruita del temps
 Amanida / Vedella i patata / Lacti

Dijous

- 6** Cal. 639 / H.C. 84 / Lip. 25 / P. 23
 Arròs amb tomàquet
 Truita de carbassó enciam i blat de moro
 logurt artesà
 Verdura / Peix i pasta / Fruita

Divendres

- 7** Cal. 568 / H.C. 66 / Lip. 25 / P. 24
 Puré de pastanaga
 Aletes de pollastre marinades amb patates fregides
 Fruita del temps
 Amanida / Llegum / Lacti

- 10** Cal. 552 / H.C. 60 / Lip. 23 / P. 30
 Bleda amb patata
 Gall dindi arrebossat amb brots d'enciams
 Fruita del temps
 Pasta / Peix i amanida / Lacti

- 11** Cal. 634 / H.C. 80 / Lip. 26 / P. 24
 Arròs amb verdures
 Truita de formatge amb enciam i tomàquet
 logurt artesà
 Verdura / Au i patata / Fruita

- 12** Cal. 814 / H.C. 107 / Lip. 29 / P. 39
 Espirals a la Norma
 Bacallà a la llauna amb seques
 Fruita del temps
 Amanida / Porc i arròs / Lacti

- 13** Cal. 544 / H.C. 75 / Lip. 16 / P. 29
 Puré de llegum i verdures
 Pollastre al forn al romaní amb llit de poma
 Fruita del temps
 Amanida / Ou i patata / Lacti



- 14** Cal. 654 / H.C. 60 / Lip. 32 / P. 30
 Amanida russa
 Fricandó de vedella amb bolets
 Fruita del temps
 Pasta / Prot veg i amanida / Lacti

- 17** Cal. 782 / H.C. 87 / Lip. 30 / P. 47
 Macarrons amb tomàquet
 Broqueta de gall dindi amb enciam i llavors
 Fruita del temps
 Verdura / Peix i arròs / Lacti



- 18** Cal. 608 / H.C. 77 / Lip. 21 / P. 32
 Llenties guiades
 Truita la francesa amb pa amb tomàquet, enciam i pastanaga
 Fruita del temps
 Verdura / Vedella i pasta / Lacti

- 19** Cal. 497 / H.C. 50 / Lip. 23 / P. 24
 Sopa d'au amb pasta integral
 Pollastre a la farigola amb patates fregides
 Fruita del temps
 Amanida / Llegum / Lacti

- 20** Cal. 683 / H.C. 82 / Lip. 27 / P. 32
 Arròs a la cassola amb verdures
 Maires arrebossades amb enciam i tomàquet
 logurt artesà
 Verdura / Ou i patata / Lacti

- 21** Cal. 752 / H.C. 65 / Lip. 48 / P. 18
 Mongeta tendra amb patata
 Salsitxes de porc amb brots d'enciams
 Fruita del temps
 Pasta / Peix i verdura / Lacti

- 24** Cal. 647 / H.C. 109 / Lip. 18 / P. 20
 Puré de carbassó
 Arròs a la marinera
 Fruita del temps
 Pasta / Au i Amanida / Lacti

- 25** Cal. 779 / H.C. 94 / Lip. 35 / P. 26
 Cigrons estofats amb hortalisses
 Hamburguesa vegetal amb enciam i olives
 Fruita del temps
 Verdura / Peix i patata / Lacti



- 26** Cal. 677 / H.C. 91 / Lip. 26 / P. 26
 Espaguetis amb tomàquet, orenga i formatge
 Truita de carbassó amb enciam i blat de moro
 Fruita del temps
 Verdura / Vedella i patata / Lacti

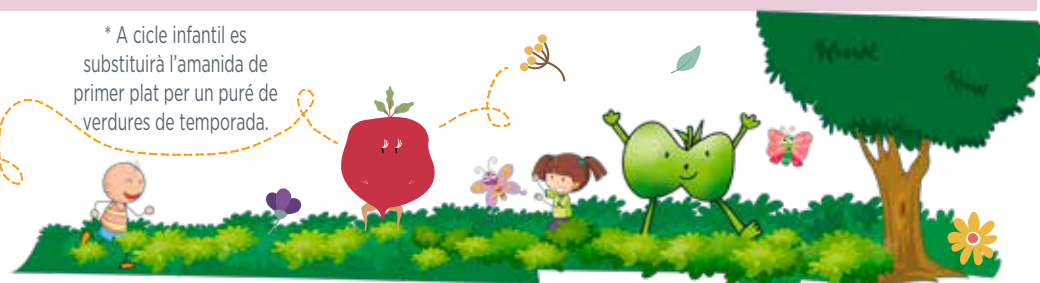
- 27** Cal. 525 / H.C. 54 / Lip. 22 / P. 31
 Cassoleta de verdures
 Gallineta a la romana amb enciam i cogombre
 Fruita del temps
 Verdura / Ou i arròs / Lacti

- 28** Cal. 532 / H.C. 61 / Lip. 22 / P. 25
 Patates estofades
 Pollastre al forn a la llimona
 Xips d'albergínia
 logurt artesà
 Amanida / Llegum / Fruita

- 31** Cal. 520 / H.C. 61 / Lip. 21 / P. 26
 Mongeta tendra i patata
 Calamars casolans a l'andalusa amb enciam i llavors
 Fruita del temps
 Arròs / Au i amanida / Lacti



* A cicle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.





Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



1 Cal. 662 / H.C. 99 / Lip. 24 / P. 17
 Amanida variada amb fruita
 Canelons de carn amb beixamel
 Fruita del temps
 Verdura / Ou i patata / Lacti

2 Cal. 625 / H.C. 79 / Lip. 25 / P. 25
 Arròs amb verdures
 Pollastre a la llimona amb brots d'enciam
 logurt artesà
 Verdura / Peix i pasta / Fruita

3 Cal. 653 / H.C. 86 / Lip. 22 / P. 33
 Llenties estofades
 Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga
 Fruita del temps
 Verdura / Vedella i arròs / Lacti

4 Cal. 707 / H.C. 113 / Lip. 21 / P. 20
 Vichysoisse freda
 Pizza casolana de pernil i formatge
 Fruita del temps
 Amanida / Llegum / Lacti

7 Cal. 528 / H.C. 68 / Lip. 17 / P. 30
 Puré de pastanaga
 Estofat de vedella a la jardinera
 Fruita del temps
 Amanida / Ou i arròs / Lacti

8 Cal. 762 / H.C. 98 / Lip. 33 / P. 21
 Cigrons guisats amb verdures
 Croquetes d'espínacs amb enciam i cogombre
 Fruita del temps
 Verdura / Peix i patata / Lacti



9 Cal. 732 / H.C. 97 / Lip. 29 / P. 27
 Amanida de pasta
 Truita de carbassó amb enciam i llavors
 Fruita del temps
 Verdura / Au i patata / Lacti

10 Cal. 766 / H.C. 96 / Lip. 32 / P. 28
 Arròs a la cassola
 Lluç al forn amb verdures
 Fruita del temps
 Amanida / Llegum / Lacti

11 Cal. 457 / H.C. 43 / Lip. 22 / P. 24
 Mongeta tendra amb patata
 Contracuixa a l'allada
 Tomàquet al forn
 logurt artesà
 Pasta / Peix i amanida / Fruita

14 Cal. 519 / H.C. 46 / Lip. 27 / P. 21
 Amanida de patata
 Truita a la francesa amb enciam i pastanaga
 logurt artesà
 Pasta / Au i verdura / Fruita

15 Cal. 719 / H.C. 78 / Lip. 30 / P. 37
 Mongetes estofades
 Llom adobat amb ceba
 Fruita del temps
 Amanida / Ou i patata / Lacti

16 Cal. 687 / H.C. 84 / Lip. 26 / P. 33
 Fideuada de peix
 Aletes de pollastre amb enciam i blat de moro
 Fruita del temps
 Amanida / Llegum / Lacti

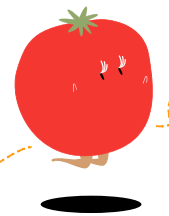
17 Cal. 697 / H.C. 95 / Lip. 24 / P. 32
 Arròs amb tomàquet
 Maries arrebossades casolanes amb enciam i olives
 Fruita del temps
 Verdura / Ou i patata / Lacti

18 Cal. 474 / H.C. 67 / Lip. 14 / P. 24
 Puré de carbassó
 Gall dindi estofat amb hortalisses
 Fruita del temps
 Amanida / Peix i arròs / Lacti

21 Cal. 777 / H.C. 101 / Lip. 34 / P. 22
 Macarrons amb tomàquet
 Assortiment de fregits
 Amanida de llavors
 Fruita del temps
 Verdura / Au i arròs / Lacti

22 **Final de curs**
 Ausolan Burger
 Patates supremes
 Coleslaw
 Gelat
 Amanida / Llegum / Fruita

DE TEMPORADA
 bleda, bròquil, carxofes, col, coliflor, enciam, escarola, espínacs, pastanaga i porro.
 mandarina, pera, poma, plàtan i taronja.



* A cycle infantil es substituirà l'amanida de primer plat per un puré de verdures de temporada.



vacances