

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1  Ekó Ensalada amb brots d'espínacs i formatge fresc Crema de carabassa ecològica Cuixa de pollastre a la provençal amb saltat campestre Fruita de temporada Pa blanc	2  Ensalada amb iceberg, avocat, llombarda i olives negres Llenties ecològiques estofades amb verdures Burrito de soja texturada amb humus i avocat Fruita de temporada Pa integral
			Kcal. 763 h.c. 63,1 lip. 45,2 p. 25,1 Poké bowl de salmó - Fruita o lacti	Kcal. 858 h.c. 112,0 lip. 28,8 p. 31,9 Ensalada amb cogombrets - Pa integral amb ou i tomaca - Fruita o lacti
5 Ensalada amb encisam, remolatxa i carlota Crema de verdures amb crostons Mandonguilles de boví i porc en salsa amb jardineria de verdures Fruita de temporada Pa blanc	6  Ensalada d'encisam, llombarda i carlota Espirals integrals amb xampinyons en salsa de nata Filet de tonyina amb ceba en salsa de tomaca casolana iogurt artesà natural Pa blanc	7  Ekó Ensalada d'encisam i tomaca Cassola de cigrons amb verdures ecològiques Trita de creïlla Fruita de temporada Pa integral	8  Ensalada amb encisam, carlota, ravenets i olives negres Sopa de peix de llotja amb arròs Ales de pollastre amb saltat de carabassa Fruita de temporada Pa blanc	9 Festiu
Kcal. 643 h.c. 64,3 lip. 35,3 p. 14,7 Bròcoli gratinat - Ou regirat amb carlota - Fruita o lacti	Kcal. 738 h.c. 84,7 lip. 24,5 p. 41,1 Crema de moniato amb verdures - Pollastre a la planxa - Fruita o lacti	Kcal. 805 h.c. 92,4 lip. 33,5 p. 29,1 Ensalada d'arròs - Llenguado a la planxa - Fruita o lacti	Kcal. 670 h.c. 69,4 lip. 33,5 p. 22,8 Ensalada de cogombre i tomaca - Fajita amb soja texturada - Fruita o lacti	
12 Festiu	13  Ou cuit Ensalada completa amb tonyina i crudités Macarrons integrals gratinats a la bolonyesa vegetal Fruita de temporada Pa blanc	14   Ensalada mesclum amb tomaca i cigró cruixent a la vinagreta de llima Guisat de titot amb creïlla, carlota i pèsols Rabes arrebossades casolanes amb salsa de iogurt Fruita de temporada Pa integral	15  Ekó Ensalada amb iceberg, mango, llombarda i olives negres Purè de fesols amb porro i carabassa Pollastre en salsa de poma Fruita de temporada Pa blanc	16   Ensalada d'encisam, tomaca i carlota Paella de marisc amb caldo de llotja Regirat d'ou amb xampinyons iogurt artesà natural Pa integral
	Kcal. 845 h.c. 96,0 lip. 32,8 p. 37,4 Panini de verdures - Llobarro en salsa verda - Fruita o lacti	Kcal. 766 h.c. 62,2 lip. 36,0 p. 47,4 Ensalada de cigrons - Trita de coliflor - Fruita o lacti	Kcal. 598 h.c. 64,8 lip. 23,8 p. 28,4 Salmorejo - Hamburguesa vegetal - Fruita	Kcal. 759 h.c. 91,4 lip. 33,0 p. 24,2 Verdures rostides - Rellom en salsa de pebre - Fruita
19 Guacamole casolà amb natxos Ensalada completa amb formatge fresc, tonyina i cruixent de ceba Arròs melós amb cigrons Fruita de temporada Pa blanc	20  Ensalada d'encisam, carlota i pinya Espirals integrals napolitana casolana Trita francesa amb tomaca amanida Fruita de temporada Pa blanc	21  Ekó Ensalada d'encisam, tomaca i carlota Llenties ecològiques estofades amb verdures Llom amb allada amb saltat campestre Fruita de temporada Pa integral	22  Ensalada d'encisam, tomaca i picada de variants Sopa d'arròs amb caldo casolà Abadejo Orly amb samfaina Fruita de temporada Pa blanc	23  Ekó Ensalada mesclum, tomaca i olives Crema de carlota ecològica Ragú de contracuixa de titot a la jardineria (xampinyó, porro, carlota, ceba) amb daus de moniato iogurt artesà natural Pa integral
Kcal. 832 h.c. 90,7 lip. 43,3 p. 17,6 Sopa d'estrelles - Regirat de gambes i alls tendres - Fruita o lacti	Kcal. 1014 h.c. 98,3 lip. 52,3 p. 34,3 Ensalada de ruca - Contracuixa de pollastre amb creïlles - Fruita o lacti	Kcal. 674 h.c. 72,7 lip. 24,5 p. 38,2 Ensalada d'encisam romà - Salmó al forn amb moniato - Fruita	Kcal. 639 h.c. 81,8 lip. 22,8 p. 26,3 Verdures al wok - Porc agredolç amb pèsols - Fruita o lacti	Kcal. 808 h.c. 67,7 lip. 45,0 p. 30,8 Carabassa al forn - Rotllet de pollastre amb formatge - Fruita
26 Ensalada amb iceberg, carlota i cogombrets Guisat d'hortalisses Lluç rostit amb salsa de tomaca Fruita de temporada Pa blanc	27 Ensalada mesclum, brots i olives Purè de fesols amb porro i carabassa ecològica Papizza d'humus Fruita de temporada	28   Ensalada amb iceberg, avocat, llombarda i olives negres Sopa de bullit amb fideus integrals Carn, verdura i cigrons de l'olla Fruita de temporada Pa integral	29  Arròs amb magre en salsa curri Finguers de formatge Ensalada amb encisam, pinya i dacsa Natilles de vainilla Pa blanc	30  Ensalada d'encisam iceberg, col blanca, brots de soja, api i salsa de iogurt Cigrons estofats amb verdures Regirat d'ou amb carabasseta torrada Fruita de temporada Pa integral
Kcal. 589 h.c. 60,0 lip. 29,0 p. 21,0 Ensalada amb pimentó rostit - Delícies de tofu - Fruita o lacti	Kcal. 686 h.c. 66,9 lip. 32,9 p. 22,7 Creïlla i coliflor saltat - Titot en salsa chimichurri - Fruita	Kcal. 906 h.c. 102,1 lip. 34,5 p. 40,2 Ensalada amb taronja - Trita de creïlla - Fruita	Kcal. 881 h.c. 126,2 lip. 30,9 p. 25,6 Ensalada de quinoa - Daurada a la planxa - Fruita o lacti	Kcal. 664 h.c. 73,8 lip. 28,5 p. 25,1 Sopa de peix - Broquetes de pollastre amb verdures - Fruita

Qualsevol dieta corresponent a l'etapa infantil tindrà les adaptacions de textura i presentació d'ingredients necessària



 Festiu  100% Vegetal
 Dia especial  Recomanacions de sopars

menuo.ausolan.com