

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1	2	3	4
	Festiu	Festiu	Festiu	Festiu
7	8	9	10	11
Festiu	Festiu	Festiu	Festiu	 Ensalada amb encisam, dacsai carlota Cigrons amb espinacs Rellom de porc a la taronja amb saltat mediterrani Fruita de temporada Pa integral Kcal. 747 h.c. 81,5 lip. 27,8 p. 38,9 Pimentons torrats - Truita de creïlles - Fruita o lacti
14	15	16	17	18
  Ekó Ensalada amb encisam, carlota, ravenets i olives negres Guisat de l'horta amb carabasseta ecològica Pizza casolana barbacoa vegetal Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 740 h.c. 95,4 lip. 27,6 p. 25,0 Ensalada de cigrons - Titot a la llima - Fruita o lacti	Ensalada amb encisam, llombarda i pipes en salsa de iogurt Puré de llegums Pollastre al chilindrón Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 659 h.c. 72,4 lip. 25,7 p. 31,1 Tonyina amb albergínia gratinada - Fruita o lacti	  Ensalada mesclum, brots i olives Arròs integral a la cubana Llonganisses Fruita de temporada Pa integral Kcal. 788 h.c. 90,2 lip. 36,5 p. 25,4 Ensalada russa - Falàfel - Fruita	 Ekó Ensalada amb encisam, pinya i dacsai Sopa juliana casolana amb pasta Salmó amb saltat de porro i ceba Fruita ecològica Pa blanc Kcal. 700 h.c. 79,4 lip. 29,5 p. 28,1 Ensalada de llentilles - Truita amb xampinyons - Fruita	  Ensalada amb iceberg, api i cogombrets Olleta alacantina Regirat d'ou amb formatge Iogurt artesà natural Pa integral Kcal. 667 h.c. 57,6 lip. 34,5 p. 28,5 Guacamole amb nabxos casolans - Rotllets de carabasseta i pemil cuit - Fruita
21	22	23	24	25
 Ekó Ensalada amb encisam, dacsai i carlota Puré de carabasseta ecològica Hamburguesa de pollastre i porc a la planxa Humus Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 689 h.c. 61,0 lip. 39,7 p. 20,7 Ensalada de cogombre i tomaca - Tosta amb bolonyesa de llentilles - Fruita	Ensalada mezclum, dacsai, remolatxa Fideuà de marisc Truita amb carlota Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 802 h.c. 94,3 lip. 36,8 p. 22,5 Quinoa amb pollastre i verdures - Fruita o lacti	  Ensalada amb iceberg, mango, llombarda i olives negres Fesols amb verdures de temporada Escalopa de magre casolà amb samfaina Fruita de temporada Pa integral Kcal. 678 h.c. 72,6 lip. 26,6 p. 32,9 Ensalada de pasta amb poma - Bacallà al forn amb tomaca - Fruita	  Ensalada César Arròs saltat Cigrons al curri amb soja texturada Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 1094 h.c. 140,1 lip. 38,0 p. 42,4 Gaspaxo - Regirat amb formatge - Fruita	  Ensalada amb ou, olives negres, encisam, tomaca i carlota Bullit (creïlla, carlota i bajoqueta) Abadejo en salsa de peix de llotja Iogurt artesà natural Pa integral Kcal. 659 h.c. 58,3 lip. 31,6 p. 33,4 Delícies de bròcoli - Llom de porc amb pèsols - Fruita
28	29	30		
 Ensalada d'encisam, tomaca i carlota Espirals integrals pomodoro Escórpora en tempura casolana Fruita de temporada Pa blanc Kcal. 745 h.c. 98,0 lip. 22,1 p. 35,7 Carabassa rostida - Quesadilla de pollastre i alvocat - Fruita o lacti	Ensalada completa amb tonyina i cruixent de ceba Paella Iogurt artesà natural Pa blanc Kcal. 685 h.c. 93,3 lip. 26,3 p. 18,8 Ensalada de creïlla - Tofu marinat en salsa de soja - Fruita	 Ensalada fresca mediterrània amb brots de ruca Sopa harira vegetal Truita amb daus de moniato Fruita de temporada Pa integral Kcal. 815 h.c. 81,7 lip. 41,9 p. 24,0 Menestra de verdures - Puré de creïlla amb llonganisses - Fruita o lacti		

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