

## 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

**3** Cal. 530 / H.C. 84 / Lip. 16 / P. 18

Llenties amb arròs

Salsitxes amb amanida

logurt artesà

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 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

Fruita del temps

Verdura / Peix i pasta / Fruita

## Divendres

**7** Cal. 568 / H.C. 66 / Lip. 25 / P. 24

Crema 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

logurt artesà

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

Fruita del temps

Verdura / Au i patata / Fruita

**12** Cal. 814 / H.C. 107 / Lip. 29 / P. 39

Espirals a la Norma

Bacallà/ Lluç a l'andalusa amb seques

Fruita del temps

Amanida / Porc i arròs / Lacti

**13** Cal. 544 / H.C. 75 / Lip. 16 / P. 29

Purè de llegum

Pizza de pernil

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

Gall dindi saltat amb enciam i llavors

logurt artesà

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 pistons

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

Anelles de calamar amb enciam i tomàquet

Fruita del temps

Verdura / Ou i patata / Lacti

**21** Cal. 752 / H.C. 65 / Lip. 48 / P. 18

Mongeta tendra amb patata

Hamburguesa de vedella amb brots d'enciams

Fruita del temps

Pasta / Peix i verdura / Lacti

**24**



**25** Cal. 779 / H.C. 94 / Lip. 35 / P. 26

Cigrons estofats amb hortalisses

Hamburguesa vegetal amb enciam i olives

logurt artesà

Verdura / Peix i patata / Lacti



**26** Cal. 677 / H.C. 91 / Lip. 26 / P. 26

Espaguetis amb tomàquet, orenga i formatge

Lluç a la romana amb enciam i blat de moro

Fruita del temps

Verdura / Vedella i patata / Lacti

**27** Cal. 525 / H.C. 54 / Lip. 22 / P. 31

Crema de carbassó

Salsitxes de porc 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

Fruita del temps

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

logurt artesà

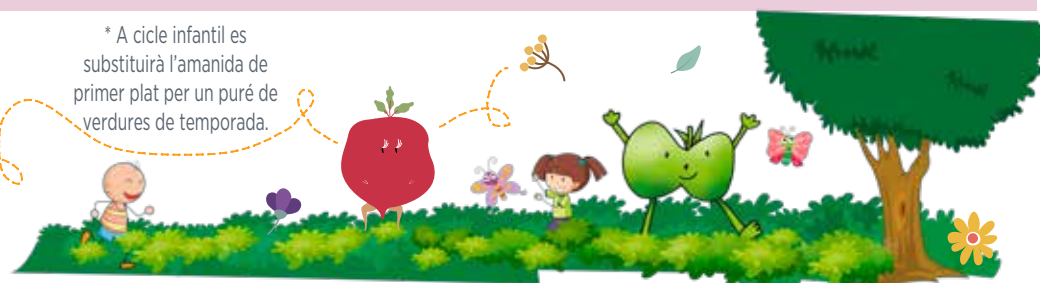
Arròs / Au i amanida / Lacti



DE TEMPORADA

bleda, carxofes, col, enciam, espinacs, pastanaga i porro, albergínia, carbassó, tomàquet, pera, poma, préssec, síndria, plàtan.

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



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>3</b></p> <p>LLENTIES AMB ARRÒS SALSITXES • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>4</b></p> <p>COL I PATATA POLLASTRE ARREBOSSAT • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>5</b></p> <p>MACARRONS AMB TOMÀQUET LLUÇ A LA MARINERA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>6</b></p> <p>ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>7</b></p> <p>PURÉ DE PASTANAGA ALETES DE POLLASTRE • AMB PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS PA</p>
<p><b>10</b></p> <p>BLEDES AMB PATATA GALL DINDI ARREBOSSAT • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>11</b></p> <p>ARRÒS AMB VERDURES TRUITA FRANCESA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>12</b></p> <p>MACARRONS AMB TOMÀQUET I ALBERGÍNIA LLUÇ A L'ANDALUSA CASOLÀ • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>13</b></p> <p>PURÉ DE LLEGUM I VERDURA PIZZA CASOLANA DE PERNIL AL·LÈRGIES FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>14</b></p> <p>AMANIDA RUSSA SENSE TONYINA ESTOFAT DE VEDELLA AMB BOLETS FRUITA DEL TEMPS PA</p>
<p><b>17</b></p> <p>MACARRONS AMB TOMÀQUET GALL DINDI SALTEJAT • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>18</b></p> <p>LLENTIES AMB VERDURES TRUITA FRANCESA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>19</b></p> <p>SOPA DE BROU AMB PASTA POLLASTRE AL FORN • AMB PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>20</b></p> <p>ARRÒS AMB VERDURES CALAMARS ENFARINAT CASOLANS • AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>21</b></p> <p>MONGETA TENDRA I PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA • AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS PA</p>
	<p><b>25</b></p> <p>CIGRONS AMB HORTALISSES HAMBURGUESA DE VEDELLA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>26</b></p> <p>ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET LLUÇ A L'ANDALUSA CASOLÀ • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>27</b></p> <p>CREMA DE CARBASSÓ SALSITXES • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>28</b></p> <p>PATATES ESTOFADES AMB VERDURES POLLASTRE A LA LLIMONA • AMB XIPS D'ALBERGÍNIA FRUITA DEL TEMPS PA</p>
<p><b>31</b></p> <p>MONGETA TENDRA I PATATA CALAMARS ENFARINAT CASOLANS • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>				

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>3</b></p> <p>LLENTIES AMB ARRÒS SALSITXES • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL PA SENSE GLUTEN</p>	<p><b>4</b></p> <p>COL I PATATA POLLASTRE ARREBOSSAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA SENSE GLUTEN</p>	<p><b>5</b></p> <p>MACARRONS AL FORMATGE AL·LÈRGIES LLUÇ A LA MARINERA FRUITA DEL TEMPS PA SENSE GLUTEN</p>	<p><b>6</b></p> <p>ARRÒS AMB TOMÀQUET TRUITA DE CARBASSÓ • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA SENSE GLUTEN</p>	<p><b>7</b></p> <p>PURÉ DE PASTANAGA ALETES DE POLLASTRE • AMB PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS PA SENSE GLUTEN</p>
<p><b>10</b></p> <p>BLEDES AMB PATATA GALL DINDI ARREBOSSAT AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL PA SENSE GLUTEN</p>	<p><b>11</b></p> <p>ARRÒS AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA SENSE GLUTEN</p>	<p><b>12</b></p> <p>MACARRONS AMB TOMÀQUET I ALBERGINIA AL·LÈRGIES LLUÇ A L'ANDALUSA CASOLÀ AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA SENSE GLUTEN</p>	<p><b>13</b></p> <p>PURÉ DE LLEGUM I VERDURA PIZZA CASOLANA DE PERNIL I FORMATGE AL·LÈRGIES FRUITA DEL TEMPS PA SENSE GLUTEN</p>	<p><b>14</b></p> <p>AMANIDA RUSSA SENSE TONYINA ESTOFAT DE VEDELLA AMB BOLETS FRUITA DEL TEMPS PA SENSE GLUTEN</p>
<p><b>17</b></p> <p>MACARRONS AMB TOMAQUET AL·LÈRGIES GALL DINDI SALTEJAT • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA SENSE GLUTEN</p>	<p><b>18</b></p> <p>LLENTIES AMB VERDURES TRUITA FRANCESA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA SENSE GLUTEN</p>	<p><b>19</b></p> <p>SOPA DE BROU AMB PASTA AL·LÈRGIES POLLASTRE AL FORN • AMB PATATES FREGIDES IOGURT NATURAL PA SENSE GLUTEN</p>	<p><b>20</b></p> <p>ARRÒS AMB VERDURES CALAMARS ENFARINATS CASOLANS AL·LÈRGIES • AMB ENCIAM IOGURT NATURAL PA SENSE GLUTEN</p>	<p><b>21</b></p> <p>MONGETA TENDRA I PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA • AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS PA SENSE GLUTEN</p>
	<p><b>25</b></p> <p>CIGRONS AMB HORTALISSES HAMBURGUESA DE VEDELLA • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL PA SENSE GLUTEN</p>	<p><b>26</b></p> <p>ESPAGUETIS AMB TOMAQUET AL·LÈRGIES LLUÇ A L'ANDALUSA CASOLÀ AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA SENSE GLUTEN</p>	<p><b>27</b></p> <p>CREMA DE CARBASSÓ SALSITXES • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA SENSE GLUTEN</p>	<p><b>28</b></p> <p>PATATES ESTOFADES AMB VERDURES POLLASTRE A LA LLIMONA • CON XIPS D'ALBERGINIA AL·LÈRGIES FRUITA DEL TEMPS PA SENSE GLUTEN</p>
<p><b>31</b></p> <p>MONGETA TENDRA I PATATA CALAMARS ENFARINATS CASOLANS AL·LÈRGIES • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL PA SENSE GLUTEN</p>				

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>3</b></p> <p>LLENTIES AMB ARRÒS LLOM A LA PLANXA • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL PA</p>	<p><b>4</b></p> <p>COL I PATATA PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>5</b></p> <p>MACARRONS AMB VERDURES LLUÇ A LA MARINERA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>6</b></p> <p>MINESTRA DE VERDURES TRUITA DE CARBASSÓ • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>7</b></p> <p>PURÉ DE PASTANAGA PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>
<p><b>10</b></p> <p>BLEDES AMB PATATA PIT DE GALL DINDI PLANXA • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL PA</p>	<p><b>11</b></p> <p>ARRÒS AMB VERDURES TRUITA FRANCESA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>12</b></p> <p>MACARRONS AMB TOMÀQUET I ALBERGÍNIA LLUÇ AL FORN • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>13</b></p> <p>PURÉ DE LLEGUM I VERDURA LLOM A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>14</b></p> <p>MINESTRA DE VERDURES VEDELLA A LA PLANXA • AMB XAMPINYONS FRUITA DEL TEMPS PA</p>
<p><b>17</b></p> <p>MACARRONS AMB VERDURES GALL DINDI SALTEJAT • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>18</b></p> <p>LLENTIES AMB VERDURES TRUITA FRANCESA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>19</b></p> <p>SOPA DE BROU AMB PASTA POLLASTRE AL FORN • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL PA</p>	<p><b>20</b></p> <p>ARRÒS AMB VERDURES LLUÇ AL FORN • AMB ENCIAM IOGURT NATURAL PA</p>	<p><b>21</b></p> <p>MONGETA TENDRA I PATATA LLOM A LA PLANXA • AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS PA</p>
	<p><b>25</b></p> <p>CIGRONS AMB HORTALISSES FORMATGE FRESC • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL PA</p>	<p><b>26</b></p> <p>ESPAGUETIS AMB VERDURES LLUÇ AL FORN • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>27</b></p> <p>CREMA DE CARBASSÓ LLOM A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>28</b></p> <p>MINESTRA DE VERDURES POLLASTRE A LA LLIMONA • CON BERENJENA FRUITA DEL TEMPS PA</p>
<p><b>31</b></p> <p>MONGETA TENDRA I PATATA LLUÇ AL FORN • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL PA</p>				

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p><b>3</b></p> <p>LLENTIES AMB ARRÒS SALSITXES • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL PA</p>	<p><b>4</b></p> <p>COL I PATATA POLLASTRE ARREBOSSAT AL·LÈRGIES SENSE OU • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>5</b></p> <p>MACARRONS AMB TOMAQUET AL·LÈRGIES LLUÇ A LA MARINERA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>6</b></p> <p>ARRÒS AMB TOMAQUET LLOM A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>7</b></p> <p>PURÉ DE PASTANAGA ALETES DE POLLASTRE • AMB PATATES FREGIDES FRUITA DEL TEMPS PA</p>
<p><b>10</b></p> <p>BLEDES AMB PATATA GALL DINDI ARREBOSSAT AL·LÈRGIES SENSE OU • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL PA</p>	<p><b>11</b></p> <p>ARRÒS AMB VERDURES LLOM A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>12</b></p> <p>MACARRONS AMB TOMAQUET I ALBERGINIA AL·LÈRGIES LLUÇ A L'ANDALUSA CASOLÀ • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>13</b></p> <p>PURÉ DE LLEGUM I VERDURA PIZZA CASOLANA DE PERNIL I FORMATGE FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>14</b></p> <p>MINESTRA DE VERDURES ESTOFAT DE VEDELLA AMB BOLETS FRUITA DEL TEMPS PA</p>
<p><b>17</b></p> <p>MACARRONS AMB TOMAQUET AL·LÈRGIES GALL DINDI SALTEJAT • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>18</b></p> <p>LLENTIES AMB VERDURES LLOM A LA PLANXA • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>19</b></p> <p>SOPA DE BROU AMB PASTA AL·LÈRGIES POLLASTRE AL FORN • AMB PATATES FREGIDES IOGURT NATURAL PA</p>	<p><b>20</b></p> <p>ARRÒS AMB VERDURES CALAMARS ENFARINAT CASOLANS • AMB ENCIAM IOGURT NATURAL PA</p>	<p><b>21</b></p> <p>MONGETA TENDRA I PATATA HAMBURGUESA DE VEDELLA • AMB ENCIAM FRUITA DEL TEMPS PA</p>
	<p><b>25</b></p> <p>CIGRONS AMB HORTALISSES HAMBURGUESA DE VEDELLA • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL PA</p>	<p><b>26</b></p> <p>ESPAGUETIS AMB TOMAQUET AL·LÈRGIES LLUÇ A L'ANDALUSA CASOLÀ • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>27</b></p> <p>CREMA DE CARBASSÓ SALSITXES • AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS PA</p>	<p><b>28</b></p> <p>PATATES ESTOFADES AMB VERDURES POLLASTRE A LA LLIMONA • AMB XIPS D'ALBERGINIA FRUITA DEL TEMPS PA</p>
<p><b>31</b></p> <p>MONGETA TENDRA I PATATA CALAMARS ENFARINAT CASOLANS • AMB AMANIDA IOGURT NATURAL PA</p>				