

Menú Escolar CCR LC

Setembre
2025



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
BENVINGUT AL MENJADOR!				
8 Prt. 14 HC. 102 Lip. 34 KCal. 648 Macarrons amb tomàquet Croquetes de pollastre Patates xips Fruita del temps ...i a la nit: Amanida/Ou+verdura/logurt	9 Prt. 23 HC. 82 Lip. 22 KCal. 594 Arròs amb xampinyons Lluç a la vizcaina Fruita del temps Amanida/porc+patata/iogurt	10 Prt. 27 HC. 71 Lip. 35 KCal. 645 Cigrons amb verdura Truita de formatge Enciam i pastanaga iogurt natural Verdura/pollastre+cereal/Fruita	11 FESTIU	12 Prt. 23 HC. 50 Lip. 13 KCal. 504 Bajoques amb patata Pollastre al forn amb aromàtiques Enciam i olives Fruita del temps Cereal/Peix+amanida/iogurt
15 Prt. 25 HC. 80 Lip. 33 KCal. 605 Llenties guisades Rodanxa de lluç a la romana Enciam i cogombre Fruita del temps i a la nit: Verdura/Vedella+cereal/Fruita	16 Prt. 17 HC. 90 Lip. 13 KCal. 533 Arròs amb tomàquet Rodó de gall dindi amb poma Fruita del temps Amanida/Prot Veget/logurt	17 Prt. 18 HC. 80 Lip. 21 KCal. 583 Sopa de brou amb galets Truita de carbassó Enciam i tomaquet iogurt natural Verdura/Pollastre+llegum/Fruita	18 Prt. 16 HC. 46 Lip. 33 KCal. 537 Amanida russa Aletes pollastre adobades Enciam i blat de moro Fruita del temps Amanida/Peix+cereal/iogurt	19 Prt. 28 HC. 112 Lip. 31 KCal. 616 Espirals gratinats Mandonguilles de soja salsa de verdures Fruita del temps Amanida/Ou+verdura/logurt
22 Prt. 35 HC. 63 Lip. 15 KCal. 521 Bajoques amb patata Porc estofat amb bolets Fruita del temps ...i a la nit: Amanida/Prot Veget/logurt	23 Prt. 32 HC. 106 Lip. 43 KCal. 618 Amanida de pasta Seitó en tempura Enciam y soja germinada iogurt natural Cereal/Ou+verdura/logurt	24 Prt. 28 HC. 104 Lip. 27 KCal. 662 Fesols amb verdures Truita de patata amb ceba Enciam i pastanaga Fruita del temps Amanida/Vedella+verdura/Fruita	25 Prt. 23 HC. 74 Lip. 31 KCal. 545 Arròs amb hortalisses Pollastre a l'allada Enciam i cogombre Fruita del temps verdura/Peix+llegums/iogurt	26 DESCOBERTA DE LES ESPÈCIES Pure de porro amb nou moscada i canyella Pizza amb pernil, formatge i orenga Taronja amb canyella Amanida/Peix+cereal/logurt
29 Prt. 37 HC. 73 Lip. 42 KCal. 603 Espaguetis amb salsa de formatge Lluç al forn amb all i julivert Amb samfaina Fruita del temps ...i a la nit: Amanida/Prot Veget/logurt	30 Prt. 14 HC. 78 Lip. 35 KCal. 660 Arròs amb tomàquet Truita francesa Enciam i olives Fruita del temps Verdura/Porc+llegums/logurt			



Projecte
Educatiu



Sostenibilitat



Recomanacions
nutricionals

*Per qualsevo consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: cmolina@ausolan.com.
El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat.
Menú elaborat per la dietista-nutricionista Cristina Molina col CAT000629

Menú Escolar CCR LC

Octubre
2025



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 Prt. 27 HC. 50 Lip. 14 KCal. 529 Sopa de brou amb pistons Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga logurt natural Verdura/Peix+patata/Fruita	2 Prt. 20 HC. 76 Lip. 34 KCal. 669 Minestra de verdures Hamburguesa de porc i vedella Patates xips Fruita del temps Amanida/Ou+cereal/logurt	3 Prt. 19 HC. 80 Lip. 34 KCal. 600 Llenties guisades Croquetes d'espínacs Enciam i blat de moro Fruita del temps Verdura/Peix+patata/logurt
6 Prt. 14 HC. 82 Lip. 57 KCal. 687 Arròs amb quinoa i endamame Filet d'abadejo arrebossat Enciam i cogombre Fruita del temps ...i a la nit: Verdura/Porc+llegums/logurt	7 Prt. 44 HC. 79 Lip. 9 KCal. 556 Sopa d'au amb meravella Estofat de gall dindi amb patata Fruita del temps Amanida/Prot Veget/logurt	8 Prt. 15 HC. 84 Lip. 31 KCal. 669 Macarrons amb tomàquet Truita de carbassó Enciam i tomaquet Fruita del temps Verdura/Peix+patata/Fruita	9 Prt. 35 HC. 68 Lip. 22 KCal. 604 Cigrons amb verdura Cuixa de pollastre al forn Enciam i pastanaga logurt natural Verdura/Prot. Vegetal+patata/Fruita	10 Prt. 34 HC. 62 Lip. 28 KCal. 629 Trinxat de col i patata Llom rostit Ceba confitada Fruita del temps Amanida/Peix+cereal/logurt
13 Prt. 32 HC. 85 Lip. 34 KCal. 607 Llenties amb xoriço Truita de formatge Enciam i olives Fruita del temps ...i a la nit: Verdura/Porc+cereal/logurt	14 Prt. 31 HC. 75 Lip. 21 KCal. 590 Espirals amb verdura Lluç a la marinera Fruita del temps Amanida/Prot Veget/logurt	15 Prt. 22 HC. 78 Lip. 25 KCal. 617 Bròquil amb patates Calamars a la romana Enciam y soja germinada Fruita del temps Amanida/Ou+cereal/iogurt	16 Prt. 24 HC. 79 Lip. 21 KCal. 586 Sopa d'au amb fideus Mandonguilles porc i vedella amb tomàquet Fruita del temps Amanida/Gall dindi+verdura/logurt	17 JORNADA GASTRONÒMICA DE LA ÍNDIA Arros amb verdures i curri Kebab de pollastre Amb brots d'enciam logurt natural amb mel Verdura/Peix+patata/Fruita
20 Prt. 36 HC. 74 Lip. 26 KCal. 566 Patates estofades amb verdures Llom adobat Ceba i pebrot verd Fruita del temps ...i a la nit: Amanida/Ou+amanida/logurt	21 Prt. 46 HC. 78 Lip. 23 KCal. 688 Arròs amb tomàquet Abadejo amb all i julivert Enciam i blat de moro logurt natural Verdura/Gall dindi+llegums/Fruita	22 Prt. 28 HC. 71 Lip. 13 KCal. 493 Sopa d'au amb estrelletes Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga Fruita del temps Verdura/Ou+patata/logurt	23 Prt. 18 HC. 82 Lip. 27 KCal. 633 Espaguetis bolonyesa vegetal Hamburguesa coliflor i formatge Enciam i olives Fruita del temps Amanida/Peix+verdura/logurt	24 Prt. 26 HC. 88 Lip. 24 KCal. 665 Fesols amb amb pebrot i pastanaga Truita de patata amb ceba Enciam y soja germinada Fruita del temps Verdura/Pollastre+cereal/logurt
27 Prt. 14 HC. 78 Lip. 40 KCal. 608 Arròs amb hortalisses Truita francesa Enciam i tomaquet Fruita del temps ...i a la nit: Verdura/Prot Veg/logurt	28 Prt. 20 HC. 72 Lip. 6 KCal. 545 Bajoques amb patata Rodó de gall dindi amb salsa de verdures Fruita del temps Amanida/Vedella+cereal/logurt	29 Prt. 43 HC. 76 Lip. 23 KCal. 665 Llenties amb arròs Lluç al forn amb all i julivert Enciam i cogombre Fruita del temps Verdura/Ou+amanida/logurt	30 Prt. 36 HC. 89 Lip. 25 KCal. 609 Macarrons gratinats Aletes de pollastre marinades Enciam y soja germinada Fruita del temps Verdura/Prot Veget/logurt	31 Prt. 25 HC. 80 Lip. 34 KCal. 608 Crema de carbassa Llonganissa Fesols saltats guarnició Macedònia de fruites en almívar Amanida/Peix+verdura/Fruita



Projecte
Educatiu



Sostenibilitat



Recomanacions
nutricionals

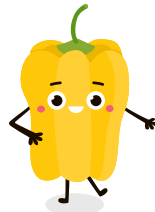
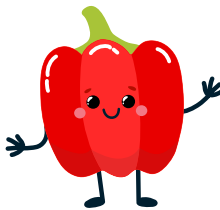
*Per qualsevo consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: cmolina@ausolan.com.
El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat.
Menú elaborat per la dietista-nutricionista Cristina Molina col CAT000629

Menú Escolar CCR LC

Novembre
2025



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
3 Prt. 32 HC. 117 Lip. 26 KCal. 703 Arròs amb xampinyons Llom a la planxa Salsa de poma i ceba Fruita del temps ☾...i a la nit: Amanida/Ou+verdura/logurt	4 Prt. 32 HC. 70 Lip. 38 KCal. 645 Sopa de brou amb pistons Lluç a la romana Enciam i pastanaga logurt natural	5 Prt. 24 HC. 57 Lip. 30 KCal. 578 Col amb patata Pollastre a l'allada Enciam i tomaquet Fruita del temps	6 Prt. 32 HC. 100 Lip. 46 KCal. 629 Fesols amb verdures Tastets de bròquil i formatge Enciam i cogombre Fruita del temps	7 Prt. 17 HC. 75 Lip. 23 KCal. 609 Espirals Amb Verdura Truita de formatge Enciam i blat de moro Fruita del temps Verdura/Prot Veget/logurt
10 Prt. 19 HC. 117 Lip. 22 KCal. 720 Crema de pastanaga Macarrons a la catalana Fruita del temps ☾...i a la nit: Amanida/Ou+verdura/logurt	11 Prt. 40 HC. 76 Lip. 21 KCal. 642 Arròs amb tomàquet Lluç al forn amb all i julivert Enciam y soja germinada logurt natural	12 Prt. 21 HC. 74 Lip. 33 KCal. 670 Llenties amb porro i carbassa Truita de carbassó Enciam i olives Fruita del temps	13 Prt. 54 HC. 130 Lip. 8 KCal. 607 Coliflor amb patata Estofat de gall dindi a la jardinera Cous cous Fruita del temps	14 Prt. 14 HC. 74 Lip. 30 KCal. 605 Sopa d'au amb fideus Escalopa de pollastre Enciam i pastanaga Fruita del temps Verdura/Ou+llegums/logurt
17 Prt. 34 HC. 76 Lip. 42 KCal. 600 Arròs amb hortalisses Salmó a la taronja Fruita del temps ☾a la nit: Amanida/Pollastre+verdura/logurt	18 Prt. 17 HC. 89 Lip. 19 KCal. 584 Sopa d'au amb estrelletes Truita de patata amb ceba Enciam i cogombre Fruita del temps	19 Prt. 20 HC. 67 Lip. 21 KCal. 524 Bajoques amb patata Mandonguilles de soja salsa de tomàquet Fruita del temps	20 Prt. 32 HC. 71 Lip. 24 KCal. 611 Cigrons amb verdura Pollastre a la llimona Enciam i olives Fruita del temps	21 TAULA DESCOBERTA DEL COCO Espaguetis al pesto Hamburguesa de porc i vedella Patates xips logurt natural amb coco ratllat Amanida/Peix+verdura/Fruita
24 Prt. 49 HC. 65 Lip. 8 KCal. 514 Sopa de peix amb arros Estofat de gall dindi a la jardinera Fruita del temps ☾...i a la nit: Amanida/Ou+verdura/logurt	25 Prt. 27 HC. 80 Lip. 12 KCal. 520 Macarrons amb albergínia Pollastre a la farigola Enciam i pastanaga Fruita del temps	26 Prt. 42 HC. 58 Lip. 33 KCal. 689 Llenties guisades Lluç al forn amb all i julivert Enciam i tomaquet logurt natural	27 Prt. 14 HC. 85 Lip. 31 KCal. 657 Arròs amb tomàquet Truita francesa Enciam i blat de moro Fruita del temps	28 Prt. 20 HC. 76 Lip. 48 KCal. 698 Pure de porro i xírvia Llonganissa Amb samfaina Fruita del temps Amanida/Peix+verdura/Fruita



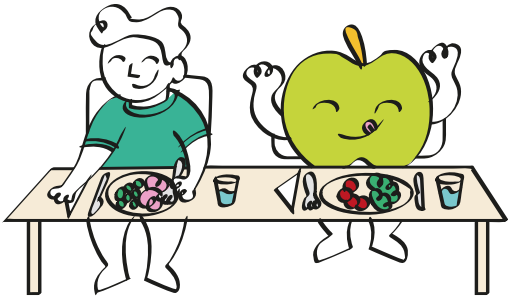
*Per qualsevo consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: cmolina@ausolan.com.
El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat.
Menú elaborat per la dietista-nutricionista Cristina Molina col CAT000629

Menú Escolar CCR LC

Desembre
2025



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 Prt. 24 HC. 125 Lip. 39 KCal. 618 Arros tres delícies Filet d'abadejo arrebossat Enciam i tomaquet Fruita del temps	2 Prt. 33 HC. 87 Lip. 17 KCal. 615 Llacets amb olives negres, alfàbrega i tomàquet Estofat de vedella a la jardinera Fruita del temps	3 Prt. 26 HC. 72 Lip. 36 KCal. 655 Fesols amb amb pebrot i pastanaga Truita de formatge Enciam i blat de moro logurt natural	4 DESCOBERTA DE LA COLILFOR Coliflor amb patata Aletes pollastre adobades Enciam i pastanaga Fruita del temps	5 Prt. 50 HC. 102 Lip. 55 KCal. 700 Sopa i carn d'olla Fruita del temps
a la nit: Verdura/Gall dindi+llegums/logurt	Amanida/Peix+verdura/logurt	Verdura/Porc+amanida/Fruita	Cereal/Peix+llegums/logurt	Verdura/Truita+amanida/logurt
8 FESTIU	9 Prt. 25 HC. 54 Lip. 10 KCal. 503 Bajoques amb patata Pernillets de pollastre al forn amb canyella Enciam i pastanaga Fruita del temps	10 Prt. 23 HC. 103 Lip. 13 KCal. 627 Pure de llegum Pizza margarita Fruita del temps	11 Prt. 15 HC. 69 Lip. 33 KCal. 623 Espirals amb verdura Truita francesa Enciam i olives Fruita del temps	12 Prt. 17 HC. 101 Lip. 20 KCal. 630 Arròs amb tomàquet Croquetes de pernil Enciam y soja germinada Fruita del temps
	Cereal/Prot Veget/logurt	Amanida/Peix+verdura/logurt	Verdura+Prot veget/logurt	Verdura/Pollastre+patata/logurt
15 Prt. 17 HC. 82 Lip. 13 KCal. 502 Crema de carbassa Estofat de pollastre amb verdures Arròs blanc guarnició Fruita del temps	16 Prt. 50 HC. 73 Lip. 47 KCal. 904 Macarrons amb salsa de formatge Fogoner a la planxa Ceba i pebrot verd Fruita del temps	17 Prt. 26 HC. 71 Lip. 49 KCal. 718 Llenties guisades Llonganissa Enciam i pastanaga Fruita del temps	18 Prt. 13 HC. 98 Lip. 27 KCal. 678 Arròs amb hortalisses Truita de patata amb ceba Enciam i blat de moro Fruita del temps	19 Prt. 29 HC. 75 Lip. 13 KCal. 518 Sopa de nadal amb mandonguilles Pollastre rostit amb prunes Turró
...i a la nit: Amanida/Ou+patata/logurt	Amanida/OU+verdura/logurt	Verdura/Vedella+cereal/Fruita	Verdura/Peix+amanida/logurt	Verdura/Porc+amanida/Fruita



*Per qualsevo consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: cmolina@ausolan.com.
El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat.
Menú elaborat per la dietista-nutricionista Cristina Molina col CAT000629