

Menú Escolar CCR LC

Gener
2026

 CuinaGestió

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres



12 Prt. 24 HC. 53 Lip. 13 KCal. 515
Bajoca, pastanaga i patata
Ragout de gall dindi amb
xampinyons
Fruita del temps

 ...i per la nit: Amanida/ Peix+cereal/logurt

13 Prt. 20 HC. 92 Lip. 19 KCal. 615
Escudella barrejada vegetal amb
cigrans
Trita de patata amb ceba
Enciam i pebrot
logurt natural

Verdura/Porc+ cereal/Fruita

14 Prt. 36 HC. 85 Lip. 39 KCal. 613
Arròs amb tomàquet
Salmó a la taronja
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

Verdura/Prot vegetal/logurt

8 Prt. 16 HC. 90 Lip. 36 KCal. 734
Macarrons amb tomàquet
Croquetes de pernil
Enciam i pastanaga
logurt natural

Verdura/peix+cereal/Fruita

15 Prt. 39 HC. 83 Lip. 15 KCal. 609
Fesols amb verdures
Aletes de pollastre marinades
Amb niu d'enciam
Fruita del temps

Cereal/Ou+verdura/logurt

9 Prt. 13 HC. 89 Lip. 34 KCal. 702
Paella de verdures
Trita de carbassó
Enciam i olives
Fruita del temps

Verdura/Prot.veg/logurt

16 Prt. 31 HC. 98 Lip. 39 KCal. 648
Espirals gratinats
Llonganissa
Amb samfaina
Fruita del temps

Amanida/Peix+cereal/logurt

19 Prt. 46 HC. 73 Lip. 26 KCal. 692
Llenties amb arròs
Lluç al forn amb all i julivert
Enciam i tomaquet
logurt natural

 ...i per la nit: Verdura/Porc+cereal/Fruita

20 Prt. 20 HC. 80 Lip. 27 KCal. 626
Macarrons amb albergínia
Trita de formatge
Enciam i olives
Fruita del temps

Prot veget/Verdura/logurt

21 Prt. 20 HC. 75 Lip. 28 KCal. 617
Trinxat de col i patata
Rodó de gall dindi amb poma
Fruita del temps

Amanida/Peix+cereal/logurt

22 Prt. 30 HC. 93 Lip. 16 KCal. 623
Arròs amb xampinyons
Estofat de vedella a la jardinera
Fruita del temps

Llegums/amanida+cereal/logurt

23 LA DESCOBERTA DEL CACAU
Sopa d'au amb estrelletes
Escalopa de pollastre
Enciam i pastanaga
Pa amb oli i xocolata

Verdura/Ou+llegums/Fruita

26 Prt. 24 HC. 87 Lip. 20 KCal. 608
Espaguetis bolonyesa vegetal
Hamburguesa coliflor i formatge
Enciam y soja germinada
Fruita del temps

 ...i per la nit: Verdura/Ou+cereal/logurt

27 Prt. 41 HC. 120 Lip. 43 KCal. 618
Arros tres delícies
Lluç a la romana
Mesclum
logurt natural

Llegums/Au+verdura/Fruita

28 Prt. 37 HC. 72 Lip. 10 KCal. 515
Sopa d'au amb fideus
Llom adobat
Ceba confitada
Fruita del temps

Amanida/Ou+cereal/logurt

29 Prt. 25 HC. 55 Lip. 10 KCal. 500
Bròquil amb patates
Pollastre a la farigola
Enciam i blat de moro
Fruita del temps

Verdura/Peix+cereal/logurt

30 Prt. 23 HC. 74 Lip. 40 KCal. 632
Cigrans amb verdura
Trita francesa
Enciam i pastanaga
Fruita del temps

Llegums/Verdura/logurt

*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

Febrer
2026

 Cuina Gestió

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Prt. 39 HC. 87 Lip. 22 KCal. 695 Arròs amb tomàquet Estofat de gall dindi Fruita del temps ...i per la nit: Amanida/Prot veg/logurt	3 Prt. 14 HC. 68 Lip. 21 KCal. 516 Sopa de brou amb pistons Truita de carbassó Enciam i pebrot Fruita del temps Verdura/Porc+cereal/logurt	4 Prt. 40 HC. 74 Lip. 41 KCal. 608 Macarrons a el pesto d'espínacs Lluç al forn amb all i julivert Enciam i olives logurt natural Verdura/Au+cereal/Fruita	5 Prt. 31 HC. 66 Lip. 25 KCal. 595 Fesols amb amb pebrot i pastanaga Pollastre a l'allada amb niu d'enciam Fruita del temps Verdura/Ou+cereal/logurt	6 Prt. 20 HC. 67 Lip. 21 KCal. 524 Bajoques amb patata Mandonguilles de soja salsa de tomàquet Fruita del temps Amanida/Peix+cereal/logurt
9 Prt. 59 HC. 75 Lip. 37 KCal. 656 Llenties amb quinoa Llimanda al forn Amb samfaina Fruita del temps ...i per la nit: Amanida/Ou+cereal/logurt	10 Prt. 24 HC. 108 Lip. 26 KCal. 643 Arròs amb tomàquet i verdura Hamburguesa de porc i vedella Ceba confitada Fruita del temps Llegums/Au+amanida/logurt	11 Prt. 19 HC. 80 Lip. 27 KCal. 617 Bròquil amb patates Croquetes de carn d'olla Enciam i tomaquet logurt natural Verdura/peix+cereal/Fruita	12 DIJOURS GRAS Escudella barrejada vegetal amb cigrons Remenat de llonganissa, xampinyons i patata Enciam i pastanaga Fruita del temps Verdura/Au+cereal/logurt	13 CARNESTOLTES Llacets amb olives negres, alfàbrega i tomàquet Aletes de pollastre marinades Enciam i blat de moro Macedònia de fruites en almívar Verdura/Peix+llegums/Fruita
16 Prt. 21 HC. 57 Lip. 18 KCal. 561 Bajoques amb patata Truita de formatge Enciam y soja germinada Fruita del temps ...i per la nit: Llegums/peix+cereal/logurt	17 Prt. 38 HC. 97 Lip. 34 KCal. 629 Espaguetis amb tomàquet Llom rostit Ceba i pebrot verd Fruita del temps Amanida/Au+cerals/logurt	18 DIJOURS GRAS Papas a la huancaína Chicarron de pescado amb xips vegetals i iuca Picarones Amanida/Peix+cereal/Fruita	19 Prt. 33 HC. 70 Lip. 24 KCal. 611 Cigrons amb carbassó Cuixa de pollastre al forn Enciam i olives Fruita del temps Verdura/Ou+cereal/logurt	20 Prt. 27 HC. 87 Lip. 29 KCal. 696 Arròs amb xampinyons Lluç a la basca Mesclum Fruita del temps Verdura/Porc+cereal/logurt
23 Prt. 35 HC. 64 Lip. 38 KCal. 625 Llenties amb porro i carbassa Llonganissa Enciam i blat de moro logurt natural ...i per la nit: Cereal/Au+verdura/Fruita	24 Prt. 18 HC. 85 Lip. 30 KCal. 666 Arròs amb tomàquet Seitó en tempura Enciam i olives Fruita del temps Verdura/Ou+ llegums/logurt	25 Prt. 29 HC. 81 Lip. 13 KCal. 555 Sopa de peix amb fideus Pernilets de pollastre al forn amb canyella Patates xips Fruita del temps Amanida/Porc+cereal/logurt	26 Prt. 15 HC. 70 Lip. 30 KCal. 596 Espirals amb verdura Truita francesa amb pernil Enciam i tomaquet Fruita del temps Verdura/Au+cereal/logurt	27 Prt. 24 HC. 105 Lip. 19 KCal. 696 Pure de llegum Pizza margarita Enciam i pastanaga Fruita del temps Cereal/Peix+verdura/logurt



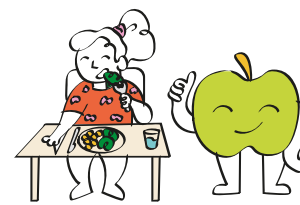
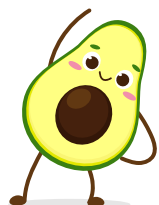
Projecte
Educatiu



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.

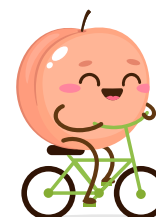
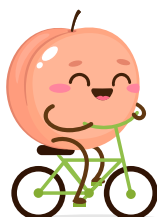
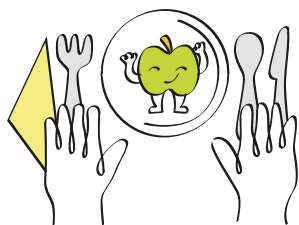
Menú elaborat per la dietista-nutricionista Cristina Molina col CAT000629

Menú Escolar CCR LC

Març
2026

 CuinaGestió

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Prt. 25 HC. 61 Lip. 49 KCal. 692 Arròs amb quinoa i endamame Dauets de pollastre marinats Enciam i olives Fruita del temps	3 Prt. 28 HC. 72 Lip. 24 KCal. 599 Sopa d'au amb fideus Llonganissa Ceba confitada Fruita del temps	4 Prt. 24 HC. 59 Lip. 10 KCal. 508 Bajoques amb patata Pollastre a la llimona Enciam i blat de moro Fruita del temps	5 Prt. 25 HC. 87 Lip. 29 KCal. 601 Cigrons amb verdura Truita de patata amb ceba Enciam i pastanaga logurt natural	6 Prt. 17 HC. 99 Lip. 28 KCal. 696 Macarrons Amb Albergínia Filet d'abadejo arrebossat Enciam i pebrot Fruita del temps
 ...i per la nit: Verdura/Peix+cereal/logurt	Amanida/Ou+cereal/logurt	Verdura/Peix+cereal/logurt	Cereals/ Au+verdura/Fruita	Verdura/Prot Veget/logurt
9 Prt. 24 HC. 57 Lip. 7 KCal. 580 Crema de pèsols i pastanaga Pollastre rostit amb prunes Fruita del temps	10 Prt. 42 HC. 83 Lip. 38 KCal. 624 Espaguetis al pesto Lluc al forn amb all i julivert Enciam i olives Fruita del temps	11 Prt. 18 HC. 85 Lip. 16 KCal. 546 Sopa d'au amb estrelletes Truita de carbassó Amb niu d'enciam Fruita del temps	12 SEGONS OPORTUNITATS Arròs amb tomàquet Croquetes de carn d'olla Enciam y soja germinada logurt natural	13 Prt. 22 HC. 94 Lip. 12 KCal. 558 Minestra de verdures Llenties guisades Fruita del temps
 ...i per la nit: Cereal/Porc+amanida/logurt	Prot vege/Verdura/logurt	Verdura/Au+cereal/logurt	Cereal/Peix+verdura/Fruita	Amanida/Ou+cereal/logurt
16 Prt. 29 HC. 54 Lip. 22 KCal. 518 Coliflor amb patata Mandonguilles porc i vedella amb tomàquet Fruita del temps	17 Prt. 26 HC. 63 Lip. 12 KCal. 552 Escudella vegetal amb llegums Aletes de pollastre marinades Patates xips Fruita del temps	18 Prt. 33 HC. 80 Lip. 33 KCal. 625 Paella de verdures Salmó al forn Enciam i blat de moro Fruita del temps	19 Prt. 25 HC. 67 Lip. 43 KCal. 642 Fesols amb pebrot i pastanaga Truita francesa Enciam i tomaquet logurt natural	20 Prt. 33 HC. 93 Lip. 22 KCal. 686 Espirals gratinats Calamars arrebossats Mesclum Fruita del temps
 ...i per la nit: Amanida/Ou+cereal/logurt	Amanida/Prot vege/logurt	Verdura/Au+cereal/logurt	Verdura/Porc+cereal/Fruita	Cereal/Ou+verdura/logurt
23 Prt. 38 HC. 87 Lip. 21 KCal. 673 Llenties amb xoriço Lluc amb salsa verda Fruita del temps	24 Prt. 42 HC. 89 Lip. 26 KCal. 649 Bajoques amb patata Estofat de gall dindi Arròs blanc guarnició Fruita del temps	25 Prt. 16 HC. 81 Lip. 17 KCal. 529 Llacets amb tomàquet Truita de pernil dolç Enciam i pastanaga Fruita del temps	26 Prt. 13 HC. 120 Lip. 45 KCal. 606 Arros amb verdures i curri Escalopa de pollastre Enciam i blat de moro Fruita del temps	27 Prt. 21 HC. 113 Lip. 26 KCal. 681 Sopa de brou amb galets Pizza de formatges Enciam i olives Pastís de xocolata
 ...i per la nit: Amanida/Ou+cereal/logurt	Amanida/Peix+cereal/logurt	Llegums/Porc+cereal/logurt	Verdura/Prot.vege/logurt	Verdura/Peix+cereal/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