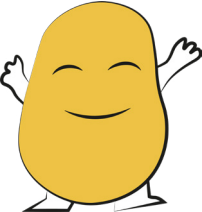


Menú Escolar CCR LC



Setembre
2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	8 Prt. 14 HC. 92 Lip. 31 KCal. 680 Macarrons integrals amb tomàquet Croquetes de pernil Mesclum Fruita del temps/ Pan integral Verdura/Au+llegums/logurt	9 Prt. 16 HC. 69 Lip. 23 KCal. 554 Vichyssoise freda Truita de patata amb ceba Enciam i pastanaga logurt natural Cereal/Porc+amanida/Fruita	10 Prt. 33 HC. 103 Lip. 20 KCal. 697 Arros tres delícies Cuixa de pollastre al forn Ceba i pebrot verd Fruita del temps Amanida/Peix+verdura/logurt	11 FESTIU
14 Prt. 30 HC. 77 Lip. 27 KCal. 652 Bajoques amb patata Mandonguilles de vedella amb tomaquet Fruita del temps ...i per la nit: Amanida/Ou+llegum/logurt	15 Prt. 23 HC. 101 Lip. 7 KCal. 540 Amanida d'hortalisses Llenties amb arròs Fruita del temps/ Pan integral Verdura/Au+amanida/logurt	16 Prt. 37 HC. 57 Lip. 19 KCal. 535 Espirals amb verdura Lluç al forn amb all i julivert Mesclum logurt natural Verdura/Porc+amanida/Fruita	17 Prt. 30 HC. 77 Lip. 27 KCal. 652 Amanida de fesols Truita de formatge Enciam i blat de moro Fruita del temps Amanida/Prot veg+verdura/logurt	18 Prt. 25 HC. 78 Lip. 18 KCal. 562 Arros integral amb tomàquet Pernilets de pollastre amb allada Enciam i cogombre Fruita del temps/ Pan integral Verdura/Ou+amanida/logurt
21 Prt. 34 HC. 81 Lip. 23 KCal. 652 Pure de carbassó Llom rostit Arròs blanc guarnició Fruita del temps ...i per la nit: Amanida/Ou+llegum/logurt	22 Prt. 18 HC. 57 Lip. 23 KCal. 500 Amanida de patata Hamburguesa de soja Salsa de tomàquet Fruita del temps/ Pan integral Amanida/Peix+verdura/logurt	23 Prt. 41 HC. 89 Lip. 17 KCal. 657 Saltejat de cigrons Aletes de pollastre marinades Enciam i pastanaga Fruita del temps Amanida/Ou+cereal/logurt	24 Prt. 32 HC. 74 Lip. 27 KCal. 655 Paella de verdures Salmó al forn Enciam i olives Fruita del temps Verdura/prot veget+amanida/logurt	25 NOU DECRET Macarrons a el pesto d'espínacs Truita francesa Enciam i blat de moro logurt natural/ Pa integral Amanida/Au+amanida/Fruita
28 Prt. 15 HC. 91 Lip. 8 KCal. 477 Crema de carbassa Macarrons bolonyesa vegetal i Fruita del temps ...i per la nit: Amanida/Au+cereal/logurt	29 Prt. 20 HC. 72 Lip. 26 KCal. 594 Arròs amb tomàquet Gallineta al forn Enciam y soja germinada Fruita del temps/ Pan integral Amanida/Porc+verdura/logurt	30 Prt. 36 HC. 84 Lip. 23 KCal. 669 Saltejat de llenties Truita de pernil dolç Enciam i pebrot logurt natural Verdura/Au+cereal/Fruita		



Projecte
Educatiu



Sostenibilitat



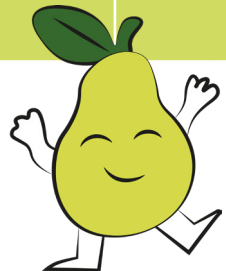
Recomanacions
nutricionals

*Per qualsevol 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. El pa és integral i el iogurt és natural sense sucre. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Cristina Molina col CAT00062. Fruita del temps: Fruita del temps: poma, pera, pruna, préssec, síndria, préssec xato i plàtan.

Menú Escolar CCR LC

Octubre
2026

 Cuina Gestió

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
				
			1 Prt. 20 HC. 72 Lip. 26 KCal. 594 Minestra de verdures Ragout de gall dindi amb xampinyons Fruita del temps Cereal/Prot veget+amanida/logurt	2 Prt. 26 HC. 64 Lip. 12 KCal. 462 Sopa d'au amb pasta integral Pollastre a la farigola Enciam i cogombre Fruita del temps/Pa integral Verdura/Ou+amanida/logurt
5 Prt. 20 HC. 42 Lip. 27 KCal. 482 Bajoques amb patata Truita de formatge Enciam i olives logurt natural ...i per la nit: Cereal/Au+amanida/Fruita	6 Prt. 20 HC. 72 Lip. 26 KCal. 594 Amanida de pasta Lluç amb salsa verda Mesclum Fruita del temps/ Pan integral Verdura/Prot vegt+amanida/logurt	7 Prt. 38 HC. 90 Lip. 15 KCal. 630 Fesols amb verdures Pollastre a la llimona Enciam i pastanaga Fruita del temps Amanida/Ou+verdura/logurt	8 Prt. 20 HC. 72 Lip. 26 KCal. 594 Saltejat de col amb patata all i pimentó Mandonguilles de soja salsa de tomàquet Fruita del temps/ Pan integral Amanida/Porc+cereal/logurt	9 Prt. 31 HC. 100 Lip. 11 KCal. 595 Arròs integral al curri Estofat de vedella a amb hortalisses Fruita del temps/Pa integral Amanida/Peix+verdura/logurt
12 FESTIU		13 Prt. 25 HC. 74 Lip. 31 KCal. 655 Macarrons integrals amb verdura Dauets de pollastre marinats Enciam i tomaquet Fruita del temps/ Pan integral Verdura/Au+llegums/logurt	14 Prt. 25 HC. 79 Lip. 25 KCal. 634 Cigrons amb verdura Truita de carbassó Enciam i blat de moro logurt natural Amanida/Porc+verdura/Fruita	15 Prt. 24 HC. 78 Lip. 17 KCal. 547 Arròs amb tomàquet Seitó en tempura Mesclum Fruita del temps Verdura/Peix+amanida/logurt
			16 LA DESCORBERTA DEL CODONY Coliflor amb patata Pollastre a la taronja Pastanaga rodanxa guarnició Fruita del temps/Pa integral Amanida/Ou+cereal/logurt	
19 Prt. 34 HC. 63 Lip. 15 KCal. 506 Llenties guisades Lluç al forn Enciam i pastanaga Fruita del temps ...i per la nit: Verdura/au+amanida/Igurt	20 Prt. 22 HC. 59 Lip. 16 KCal. 452 Verdura tricolor Hamburguesa de porc i vedella Ceba confitada Fruita del temps/ Pan integral Amanida/Ou+llegums/logurt	21 Prt. 28 HC. 43 Lip. 18 KCal. 442 Sopa d'au amb estrelletes Pollastre a la farigola Enciam i olives logurt natural Verdura/Peix+amanida/Fruita	22 Prt. 17 HC. 108 Lip. 33 KCal. 777 Arròs amb tomàquet i verdura Truita francesa Enciam i tomaquet Fruita del temps Verdura/Porc+amanida/logurt	23 Prt. 27 HC. 118 Lip. 11 KCal. 660 Pure de porro i xirivia Espaguetis integrals bolonyesa vegetal Fruita del temps/Pa integral Amanida/Prot veget+verdura/logurt
26 Prt. 33 HC. 86 Lip. 16 KCal. 605 Macarrons amb xampinyons Lluç amb salsa de llimona Enciam i blat de moro Fruita del temps ...i per la nit: Verdura/Au+amanida/logurt	27 Prt. 31 HC. 109 Lip. 9 KCal. 614 Bròquil amb patates Saltejat de cigrons Fruita del temps/ Pan integral Cereal/Porc+amanida/logurt	28 Prt. 27 HC. 101 Lip. 21 KCal. 689 Fesols amb verdures Truita de carbassó Enciam i pastanaga Fruita del temps Amanida/Peix+verdura/logurt	29 Prt. 17 HC. 79 Lip. 22 KCal. 560 Arros integral amb tomàquet Aletes pollastre adobades Enciam i pebrot Fruita del temps Verdura/Prot veg+amanida/logurt	30 LA CASTANYADA Crema de carbassa i moniato Llonganissa Amb patata panadera Macedònia de fruites en almívar/ Pa integral Amanida/Ou+cereal/Fruita


Projecte Educatiu


Sostenibilitat


Recomanacions nutricionals

*Per qualsevol 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. El pa és integral i el iogurt és natural sense sucre. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Cristina Molina col CAT00062. Fruita del temps: Fruita del temps: poma, pera, clementina, taronja navel i plàtan.

Menú Escolar CCR LC

Novembre 2026



Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 Prt. 25 HC. 65 Lip. 39 KCal. 701 Coliflor amb patata Mandonguilles de vedella a la jardinera Fruita del temps ...i per la nit: Amanida/Ou+cereal/logurt	3 Prt. 19 HC. 79 Lip. 29 KCal. 642 Llenties amb porro i carbassa Croquetes d'espínacs Enciam i tomaquet Fruita del temps/ Pan integral Cereal/Au+amanida/logurt	4 Prt. 35 HC. 83 Lip. 24 KCal. 667 Macarrons a el pesto d'espínacs Bacalla al forn Amb samfaina Fruita del temps Amanida/Ou+llegums/logurt	5 Prt. 28 HC. 64 Lip. 9 KCal. 438 Crema de pastanaga Pollastre a la farigola Enciam y soja germinada Fruita del temps Amanida/Prot vege+verdura/logurt	6 Prt. 28 HC. 61 Lip. 17 KCal. 510 Arròs Amb Quinoa I Endamame Truita de patata amb ceba Mesclum logurt natural/Pa integral Verdura/Porc+amanida/loguret
9 Prt. 43 HC. 94 Lip. 18 KCal. 696 Bledes amb patata Estofat de gall dindi Arròs blanc guarinició Fruita del temps ...i per la nit: Amanida/Ou+cereal/logurt	10 Prt. 33 HC. 79 Lip. 20 KCal. 608 Crema de carbassa Cous cous amb verdures i cigrons Fruita del temps/ Pan integral Amanida/Peix+verdura/logurt	11 Prt. 28 HC. 61 Lip. 17 KCal. 510 Paella de verdures amb arròs integral Pernillets de pollastre al forn amb canyella Enciam i pastanaga logurt natural Verdura/Porc+amanida/Fruita	12 Prt. 20 HC. 82 Lip. 20 KCal. 586 Fesols amb verdures Truita francesa Enciam i pebrot Fruita del temps Verdura/Peix+amanida/logurt	13 Prt. 35 HC. 78 Lip. 22 KCal. 631 Llacets amb olives negres, alfàbrega i tomàquet Lluç al forn amb all i julivert Mesclum Fruita del temps/Pa integral Verdura/Ou+patata/Fruita
16 Prt. 18 HC. 91 Lip. 8 KCal. 488 Bròquil amb patates Macarrons bolonyesa vegetal Fruita del temps ...i per la nit: Amanida/Ou+llegums/logurt	17 Prt. 28 HC. 64 Lip. 25 KCal. 591 Sopa d'au amb pasta integral Hamburguesa de porc i vedella Enciam i blat de moro logurt natural/ Pan integral Amanida/Peix+verdura/Fruita	18 Prt. 17 HC. 53 Lip. 34 KCal. 568 Bajoca, pastanaga i patata Truita de formatge Enciam i olives Fruita del temps Cereal/Au+amanida/logurt	19 Prt. 38 HC. 77 Lip. 24 KCal. 664 Cigrons amb carbassó Lluç amb salsa de llimona Enciam i tomaquet Fruita del temps Verdura/Porc+cereal/logurt	20 DESCOBERTA DELS PRODUCTES DEL BOSC Crema de carbassa i moniato Llonganissa Amb patata panadera Macedònia de fruites en almívar/ Pa integral Amanida/Ou+cereal/Fruita
23 Prt. 23 HC. 98 Lip. 5 KCal. 513 Pure de porro i poma Llenties amb quinoa Fruita del temps ...i per la nit: Amanida/Ou+cereal/logurt	24 Prt. 28 HC. 73 Lip. 7 KCal. 456 Espirals amb verdura Lluç a la biscaïna Fruita del temps/ Pan integral Amanida/Prot vege+verdura/logurt	25 Prt. 35 HC. 69 Lip. 15 KCal. 545 Patates estofades amb verdures Cuixa de pollastre al forn Enciam y soja germinada logurt natural Amanida/Peix+verdura/Fruita	26 Prt. 33 HC. 79 Lip. 20 KCal. 608 Arros integral amb tomàquet Llom rostit Enciam i pastanaga Fruita del temps Verdura/Au+amanida/logurt	27 Prt. 20 HC. 82 Lip. 20 KCal. 586 Fesols amb amb pebrot i pastanaga Truita de carbassó Enciam i tomaquet Fruita del temps/Pa integral Cereal/Peix+amanida/logurt
30 JORNADA GASTRONÒMICA DEL PALLARS JUSSÀ Vianda i companatge Fruita del temps Amanida/Ou+verdura/logurt				

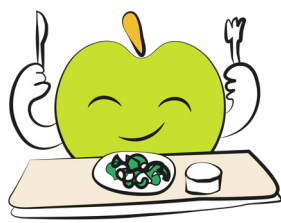


*Per qualsevol consulta us podeu posar en contacte amb el departament de nutrició a través del correu: cmolina@ausolan.com. El nostre menú es basa en la cuina mediterrània, casolana i de qualitat. El pa és integral i el iogurt és natural sense sucre. Menú elaborat per la dietista-nutricionista Cristina Molina col CAT00062. Fruita del temps: Fruita del temps: poma, pera, clementina, taronja i plàtan.

Menú Escolar CCR LC

Desembre
2026

 CuinaGestió

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	1 Prt. 21 HC. 92 Lip. 25 KCal. 673 Espaguetis integrals amb tomàquet Truita de patata amb ceba Enciam i pastanaga Iogurt natural/ Pan integral Amanida/Peix+verdura/Fruita	2 Prt. 31 HC. 61 Lip. 24 KCal. 569 Llenties guisades Pollastre a l'allada Enciam i pebrot Fruita del temps Amanida/Porc+verdura/Iogurt	3 Prt. 20 HC. 82 Lip. 20 KCal. 586 Arròs tres delícies Calamars arrebossats Mesclum Fruita del temps Verdura/Prot veg+amanida/Iogurt	4 Prt. 28 HC. 86 Lip. 18 KCal. 607 Bajoques amb patata Mandonguilles de soja salsa de tomàquet Fruita del temps/Pa integral Verdura/Prot veg+amanida/Iogurt
7 Prt. 52 HC. 79 Lip. 36 KCal. 848 Espirals amb albergínia Gallineta al forn Enciam i blat de moro Iogurt natural ☾ i per la nit: Verdura/Ou+amanida/Fruita	8 FESTIU	9 Prt. 19 HC. 52 Lip. 21 KCal. 461 Espinacs amb patata Aletes pollastre adobades Mesclum Fruita del temps Cereal/Peix+verdura/Iogurt	10 Prt. 25 HC. 73 Lip. 29 KCal. 638 Cigrons amb verdura Truita de formatge Enciam i olives Fruita del temps Verdura/Au+cereal/Iogurt	11 DESCOBERTA DE LES FAVES Arros integral amb tomàquet Llonganissa faves saltejades Fruita del temps/Pa integral Amanida/Ou+verdura/Iogurt
14 Prt. 44 HC. 69 Lip. 17 KCal. 598 Patates estofades amb verdures Lluç al forn amb all i julivert Enciam y soja germinada Iogurt natural ☾ per la nit: Verdures/Porc+amanida/Fruita	15 Prt. 24 HC. 112 Lip. 12 KCal. 628 Coliflor gratinada Macarrons bolonyesa vegetal Fruita del temps/ Pan integral Amanida/Au+cereal/Iogurt	16 Prt. 22 HC. 65 Lip. 32 KCal. 619 Llenties guisades Truita francesa Enciam i pastanaga Fruita del temps Verdura/Peix+cereal/Iogurt	17 Prt. 31 HC. 114 Lip. 15 KCal. 694 Arros amb verdures i curri Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps Amanida/Prot veg+verdura/Iogurt	18 Prt. 28 HC. 86 Lip. 18 KCal. 607 Sopa de Nadal Pollastre rostit amb prunes Patates xíps Turró/ Pa integral Amanida/Ou+verdura/Fruita
21 Prt. 13 HC. 101 Lip. 18 KCal. 610 Arròs amb tomàquet Truita de patata amb ceba Enciam i blat de moro Fruita del temps ☾ per la nit: Amanida/Prot veget+verdura/Iogurt				




Projecte
Educatiu


Sostenibilitat


Recomanacions
nutricionals