



Novembre 2020

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 FESTIU	3 Macarrons ECO amb tomàquet i formatge Croquetes de lluç i gambes amb amanida Fruita del temps	4 Sopa de brou casolà amb pistons ECO Pollastre a la farigola amb tomàquet al forn Fruita del temps ECO	5 Arròs a la cassola Bacallà al forn amb samfaina casolana (pebrot, carbassó i albergínia) logurt La Fageda	6 Mongeta tendra verda amb patata ECO Mandonguilles 100% de vedella a la jardinera Fruita del temps ECO
9 Llenties ECO estofades amb verduretes Pollastre al forn amb ceba i moniato Fruita del temps	10 Bleda amb patata ECO Rodó de porc al forn amb amanida logurt La Fageda	11 Tallarines ECO amb tomàquet i carbassó Filet de lluç al forn amb salsa de porros ECO Fruita del temps	12 Escudella barrejada (brou casolà , fideus) Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit Crema de xocolata La Fageda	13 Arròs amb sofregit de verdures casolà Calamars a l'andalusa casolans amb amanida Fruita del temps ECO
16 Pastís de patata, coliflor i carbassa ECO (gratinat) Aletes de pollastre al forn amb amanida logurt La Fageda	17 Espirals ECO amb sofregit casolà Lluç al forn amb ceba i pebrot ECO saltejat Fruita del temps ECO	18 Amanida de tomàquet Raf , formatge fresc i cogombre de pagès Cigrons ECO estofats amb aroma de xoriço Fruita del temps	19 Arròs amb salsa de tomàquet casolana Hamburguesa vegetal amb amanida logurt La Fageda	20 Sopa de galets ECO (brou casolà amb ossos, carcassa i verdures fresques) Botifarra de Vic amb seques saltejades Fruita del temps
23 Arròs ECO amb sofregit de verdures casolà Bacallà a l'andalusa amb amanida logurt La Fageda	24 Bròquil amb patata ECO Fricandó de vedella ECOLÒGIC amb xampinyons frescos Fruita del temps	25 Sopa meravella ECO (amb brou casolà) Pollastre al forn amb moniato i patata ECO Fruita del temps	26 Espaguetis ECO a la carbonara (nata i bacó) Lluç a la marinera (fumet de peix fresc , calamars, musclos, cloïsses...) Fruita del temps ECO	27 Amanida catalana amb embotit de Vic Llenties ECO estofades a la jardinera logurt La Fageda

El nostre menú està basat en una **cuina casolana i de qualitat** amb dieta mediterrània, proveïdors propers i temporalitat dels aliments.

*Les amanides completes sempre portaran un aliment proteic.

i per equilibrar el sopar us proposem...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 FESTIU	3 Verdura Ou i patata Lacti	4 Amanida Vedella i patata Lacti	5 Amanida Llegum Fruita	6 Pasta Ou i amanida Lacti
9 Arròs Porc i verdura Lacti	10 Pasta Ou i patata Fruita	11 Amanida Llegum Lacti	12 Amanida Peix i verdura Fruita	13 Verdura Au i patata Lacti
16 Pasta Ou i verdura Fruita	17 Verdura Vedella i arròs Lacti	18 Verdura Llegum i cereal Lacti	19 Amanida Peix i patata Fruita	20 Amanida Ou i patata Lacti
23 Verdura Ou i patata Fruita	24 Amanida Peix i arròs Lacti	25 Verdura Llegum i cereal Lacti	26 Verdura Porc i amanida Lacti	27 Pasta Vedella i arròs Fruita



Desembre 2020

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
30 Mongeta tendra verda amb patata ECO Estofat de vedella amb arròs integral Fruita del temps	1 Macarrons ECO a la napolitana gratinats Bacallà al forn amb amanida logurt La Fageda	2 Sopa de rap fresc amb fideus Pollastre a la taronja amb amanida Fruita del temps ECO	3 Crema de porros ECO amb crostons de pa Salsitxes de porc amb samfaina casolana Fruita del temps	4 Amanida fresca de pastanaga, tomàquet, olives i tonyina Cigrons ECO estofats logurt La Fageda
7 FESTIU	8 FESTIU	9 Espirals ECO amb sofregit casolà Croquetes de rostit amb amanida Fruita del temps	10 Paella d'arròs mixta (conill i calamars) Filet de lluç a la Basca (pèsols, julivert i ou dur) Fruita del temps ECO	11 Bleda amb patata ECO Pit de pollastre a la planxa amb amanida logurt La Fageda
14 Espaguetis ECO amb sofregit casolà Calamars a l'andalusa casolans amb amanida Fruita del temps ECO	15 Sopa de pistons ECO (brou casolà amb ossos, carcassa i verdures fresques) Truita de carbassó i ceba amb amanida Crema de vainilla La Fageda	16 Bròquil amb patata ECO Pollastre rostit al forn amb ceba i pastanaga Fruita del temps	17 Arròs amb sofregit de tomàquet natural Salmó al papillote (patata, poma i ceba) Fruita del temps	18 Amanida de tomàquet Raf , formatge fresc i cogombre de pagès Llenties ECO estofades amb arròs del Delta logurt La Fageda

21

FESTA DE NADAL

Escudella de nadal (amb galets **ECO** i pilota)

Pizza de pernil dolç, mozzarella i orenga

Neules i torrons

L'equip d'**AUSOLAN** us desitja un

Bon Nadal i una Felïç entrada a l'any 2021!!!

i per equilibrar el sopar us proposem...

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
30 Pasta Ou i amanida Lacti	1 Amanida Porc i verdura Fruita	2 Verdura Peix i arròs Lacti	3 Pasta Ou i patata Lacti	4 Verdura Vedella i arròs Fruita
7 FESTIU	8 FESTIU	9 Verdura Vedella i pasta Lacti	10 Amanida Ou i patata Lacti	11 Pasta Peix i verdura Fruita
14 Verdura Au i arròs Lacti	15 Verdura Porc i patata Fruita	16 Pasta Peix i patata Lacti	17 Verdura Ou i amanida Lacti	18 Amanida Vedella i arròs Fruita