ausolan

MENÚ ESCOLAR

Curs 21-22
setembre

ANY DE L'ALIMENTACIÓ SOSTENIBLE I ANY INTERNACIONAL DE FRUITES I VERDURES

Feu petits canvis per millorar la qualitat dels sucres i hidrats de carboni dels vostres menjars: a l'esmorzar **substituïu el suc de taronja per una peça sencera de fruita o una macedònia**. Podeu aprofitar la fruita madura per a endolcir de forma natural les vostres receptes. Animeu-vos a cuinar a casa amb els infants. Proveu de fer galetes casolanes

menja sa

Per incorporar sucres complexes de forma senzilla també podeu fer servir **pa integral o de cereals i llavors per l'entrepà de l'esmorzar**, canvieu el suc de fruita industrial per un got de llet o per una peça de fruita. Podeu **augmentar el consum de llegums i verdures** de forma creativa per exemple en forma d'hamburguesa. També podeu introduir la **pasta i l'arròs integrals** a les vostres receptes

Els **cereals integrals i els llegums** ens aporten una gran quantitat de fibra. A més els llegums són una molt bona font de **proteïna vegetal**. La gastronomia mediterrània conté saborosos i variats plats amb llentilles, cigrons i fesols

Verdures

Les **fruites i les verdures** són la principal **font de vitamines i minerals**. Animeu-vos a menjar-les cada dia de forma variada i divertida. Les fruites i verdures han d'estar presents cada dia als nostres menjars

Els **hidrats de carboni** o sucres son fonamentals per les nostres cèl·lules. Podem **dividir-los en sucres simples i sucres complexos**. Els sucres simples els trobem a la pastisseria industrial. S'absorbeixen ràpidament i al cap de poca estona tornem a tenir gana. Els sucres complexos contenen fibra i s'absorbeixen lentament de manera que tenim sensació d'estar plens durant més estona. Els trobem als **llegums, les verdures, els cereals integrals i tubercles** com per exemple la creïlla.

AÑO DE LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE Y AÑO INTERNACIONAL DE FRUTAS Y VERDURAS

Los **cereales integrales y las legumbres** nos aportan una gran cantidad de fibra. Además son una muy buena fuente de **proteína vegetal**. Nuestra gastronomía nos ofrece sabrosos y variados platos con lentejas, garbanzos y alubias

come sano

Las **frutas y verduras** son la principal **fuente de vitaminas y minerales**. Anímate a comerlos todos los días de una manera variada y divertida

Haz pequeños cambios para mejorar la calidad de los azúcares y hidratos de carbono de tus comidas: **sustituye el zumo de naranja por una pieza entera de fruta o macedonia**. Aprovecha la fruta madura para endulzar de forma natural tus recetas. Prueba a hacer galletas caseras

Vegetales

Los **carbohidratos** o azúcares son esenciales para nuestras células. **Podemos dividirlos en azúcares simples y azúcares complejos**. Los simples se encuentran en pastelería industrial. Se absorben rápidamente y en poco tiempo tendremos hambre de nuevo. Los complejos contienen fibra y se absorben lentamente por lo que tenemos la sensación saciedad por más tiempo. Los encontramos en **legumbres, verduras, cereales de trigo y tubérculos**, como las patatas.

Para incorporar azúcares complejos de forma sencilla cámbiate al **pan integral o de cereales y semillas para el bocadillo del desayuno**, sustituye el zumo de fruta industrial por un vaso de leche o una pieza de fruta. **Aumenta el consumo de legumbres y verduras** de forma creativa por ejemplo en forma de hamburguesa. Introduce también la **pasta y el arroz integrales** a sus recetas

legumbres

ausolan

SETEMBRE SEPTIEMBRE

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

8 KCal. 647 / H.C. 101 / Lip. 23 / P. 15

Amanida mezclum amb ou

Arròs al forn

Fruita natural / Pa integral

Ensalada mezclum con huevo

Arroz al horno

Fruta natural / pan integral

9 KCal. 637 / H.C. 70 / Lip. 24 / P. 33

Crema de llegums ecològiques amb hortalisses

Pollastre al chilindrón
Amanida tropical

Fruita natural / Pa

Crema de legumbres ecológicas con hortalizas

Pollo al chilindrón
Ensalada tropical

Fruta natural / pan

10 KCal. 785 / H.C. 77 / Lip. 43 / P. 27

Espaguetis carbonara

Lluç en salsa verda
Tomaca natural

Gelat de maduixa / Pa

Espaguetis carbonara

Merluza en salsa verde
Tomate natural

Helado de fresa / pan

13 KCal. 642 / H.C. 70 / Lip. 30 / P. 24

Cuscús amb verdures

Truita de formatge
Guarnició d'enciam i ceba

Fruita natural / Pa

Cuscús con verduras

Tortilla de queso
Guarnición de lechuga y cebolla

Fruta natural / pan

14 KCal. 710 / H.C. 119 / Lip. 19 / P. 20

Amanida amb quinoa i formatge fresc

Paella de verdures

Fruita natural / Pa

Ensalada con quinoa y queso fresco

Paella de verduras

Fruta natural / pan

15 KCal. 658 / H.C. 83 / Lip. 22 / P. 37

Puré de cigrons

Llomello rostit amb pisto i amanida

Fruita ecològica / Pa integral

Crema castellana

Lomo asado con pisto de hortalizas y ensalada

Fruta ecológica / pan integral

16 KCal. 581 / H.C. 54 / Lip. 28 / P. 30

Bullit valencià

Filet d'abadejo en salsa marinera
Amanida amb enciam i tomaca

Fruita natural / Pa

Hervido valenciano

Filete de abadejo en salsa marinera
Ensalada con lechuga y tomate

Fruta natural / pan

17 KCal. 588 / H.C. 74 / Lip. 19 / P. 32

Llentilles amb puré de moniato

Pollastre amb pinya
Amanida de palets de cranc

Fruita natural / Pa

Lentejas con puré de boniato

Pollo con piña
Ensalada de palitos de cangrejo

Fruta natural / pan

20 KCal. 873 / H.C. 109 / Lip. 30 / P.

Espirals amb soia texturitzada i ceba

Mandonguilles de pollastre i porc jardinera
Amanida amb enciam i tomaca

Fruita natural / Pa

Espirales con soja texturizada y cebolla

Albondigas de pollo y cerdo jardinera
Ensalada con lechuga y tomate

Fruta natural / pan

21 KCal. 645 / H.C. 70 / Lip. 28 / P. 30

Llentilles ecològiques amb pollastre

Truita de ceba
Amanida de carlota

Fruita natural / Pa

Lentejas ecológicas con pollo

Tortilla de cebolla
Ensalada de zanahoria

Fruta natural / pan

22 KCal. 625 / H.C. 57 / Lip. 27 / P. 40

Puré de carabasseta

Bacallà en salsa de pimentons amb creïlles fregides i amanida

Iogurt / Pa integral

Pure de calabacín

Bacalao en salsa de pimientos con patatas fritas y ensalada

Yogur / pan integral

23 KCal. 741 / H.C. 78 / Lip. 33 / P. 31

Amanida de cigrons amb ou, tonyina i tomaca

Pizza casolana amb titot i pinya
Amanida de tomaca, lletuga i carlota

Fruita natural / Pa

Ensalada de garbanzos con huevo, atún y tomate

Pizza casera con pavo y piña
ensalada de tomate, lechuga y zanahoria

Fruta natural / pan

24 KCal. 669 / H.C. 99 / Lip. 24 / P. 20

Amanida amb formatge fresc

Paella valenciana

Fruita natural / Pa

Ensalada con queso fresco

Paella valenciana

Fruta natural / pan

27 KCal. 745 / H.C. 97 / Lip. 33 / P. 17

Macarrons amb xampinyons

Calamars arrebossats
Amanida amb dacsa, olives i carlota

Fruita natural / Pa

Macarrones con champiñones

Calamares rebozados
Ensalada con maíz, zanahoria y aceituna

Fruta natural / pan

28 KCal. 617 / H.C. 34 / Lip. 35 / P. 43

Sopa coberta

Pernil en el seu suc
Amanida amb tonyina

Fruita natural / Pa

Sopa cubierta

Jamon en su jugo
Ensalada con atún

Fruta natural / pan

29 KCal. 640 / H.C. 76 / Lip. 23 / P. 35

Fesols pintes amb verdures ecològiques

Xulles de titot a l'all amb creïlles al forn i amanida

Fruita natural / Pa integral

Alubias pintas con verduras ecológicas

Chuletas de pavo al ajillo con patata horno y ensalada

Fruta natural / pan integral

30 KCal. 758 / H.C. 109 / Lip. 23 / P. 35

Amanida amb poma i fruits secs

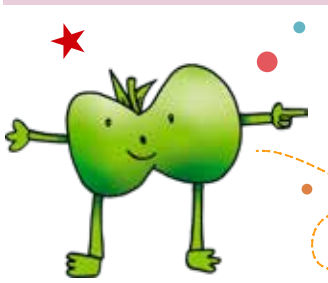
Arròs a banda

Iogurt / Pa

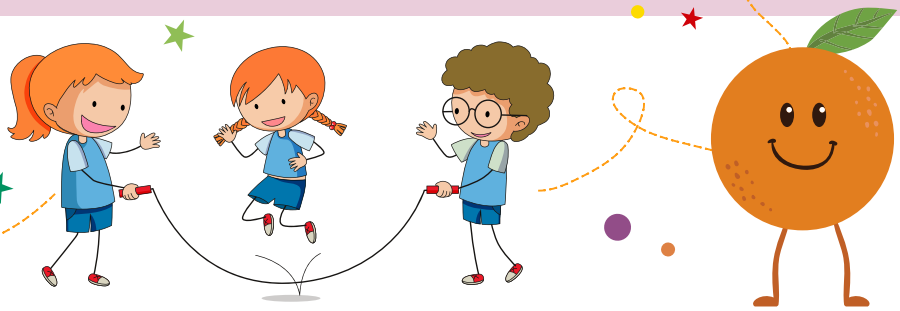
Ensalada con manzana y frutos secos

Arroz a banda

Yogur / pan



* En cicle infantil les amanides de primer plat es substituiran per puré de verdura variada



NOTA

En el menjador se serveixen les quantitats concordes a l'edat dels xiquets, la qual cosa modifica el calibratge de cada franja d'edat ajustant-se així a les seues necessitats (El calibratge indicat correspon a 10 anys i ve expressat en grams).

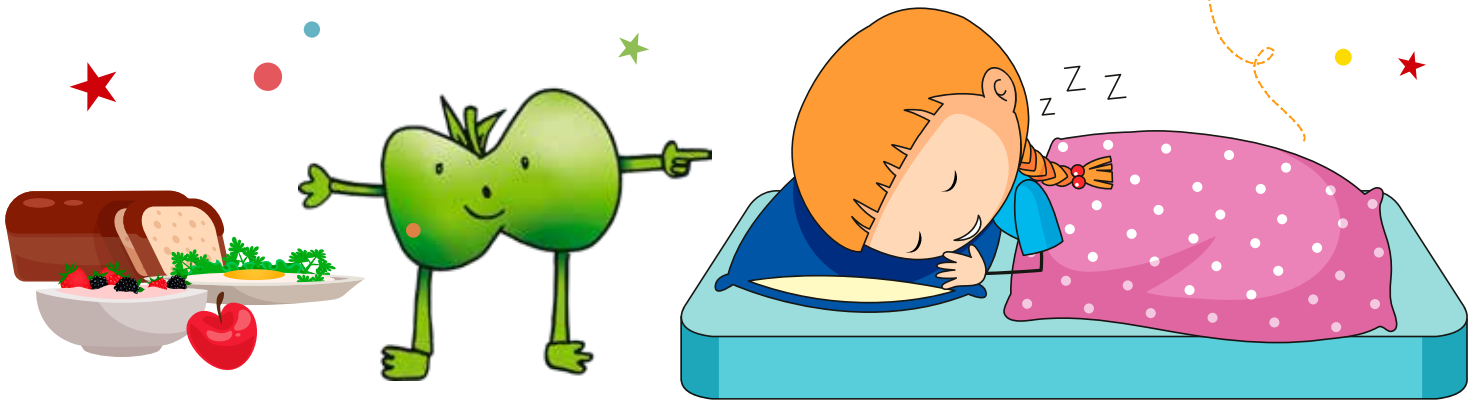
Aquests menús han sigut revisats i aprovats per l'equip de dietistes nutricionistes col·legiades de Ausolan. Per causa de força major Ausolan es reserva el dret de fer canvis en el menú.

NOTA

En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo que modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (La calibración indicada corresponde a 10 años y viene expresada en gramos).

Estos menús han sido revisados y aprobados por el equipo de dietistas nutricionistas colegiadas de Ausolan. En caso de fuerza mayor, Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

ausolan

SETEMBRE SEPTIEMBRE

Dilluns / Lunes	Dimarts / Martes	Dimecres / Miércoles	Dijous / Jueves	Divendres / Viernes
8 Crema de verdures Fabes amb llonganisses Fruita Crema de verduras Judías con longanizas Fruta		**9** Amanida Entrepà de truita de verdures Fruita Ensalada Bocadillo de tortilla de verduras Fruta		**10** Amanida de pasta Peix blau amb verdures Fruita Ensalada de pasta Pescado azul con verduras Fruta
13 Salmorejo Calamar amb pésols Fruita Salmorejo Calamar con guisantes Fruta	**14** Hamburguesa vegetal Ou amb creilles Fruita Hamburguesa vegetal Huevo con patatas Fruta	**15** Amanida d'arròs Peix blanc amb verdura Fruita o iogurt Ensalada de arroz Pescado blanco con verduras Fruta o yogur	**16** Crema de llegums Carn blanca Fruita Crema de legumbres Carne blanca Fruta	**17** Creïlles amb verdures Ou Fruita o iogurt Verdura con patata Huevo Fruta o yogur
20 Creïlles amb verdures Peix blau amb verdures Fruita o iogurt Patatas con verduras Pescado azul con verduras Fruta o yogur	**21** Arròs amb verdures Carn roja amb amanida Fruita o iogurt Arroz con verduras Carne roja con ensalada Fruta o yogur	**22** Amanida de llegums Ou amb verdura Fruita Ensalada de legumbres Huevo con verdura Fruta	**23** Verdures amb pasta Peix blanc amb verdures Fruita o iogurt Verduras con pasta Pescado blanco con verduras Fruta o yogur	**24** Amanida de creïlla Carn blanca amb verdures Fruita o iogurt Ensalada de patata Carne blanca con verduras Fruta o yogur
27 Amanida d'arròs Ou amb verdura Fruita o iogurt Ensalada de arroz Huevo con verdura Fruta o yogur	**28** Gaspatxo Peix blau amb verdures Fruita Gazpacho Pescado azul con verduras Fruta	**29** Creïlles amb verdures Ou Fruita o iogurt Verdura con patata Huevo Fruta o yogur	**30** Amanida de llegums Carn blanca Fruita Ensalada de legumbres Carne blanca Fruta