

desembre 2016

dilluns dimarts dimecres dijous divendres

1 Kcal:742 HC: 79 Lip: 34 Prot:31 **2** Kcal: 767 HC: 87 Lip: 19 Prot:25
PROTEINA VEGETAL
 Crema de llegums i crostons de pa
 Croquetes d'espínacs amb amanida
 Fruita del temps
 Arròs a la cassola
 Lluç al forn amb pebrots i ceba
 logurt artesà

5 Kcal: 563 HC: 47 Lip: 17 Prot:33 **6** **FESTA** **7** Kcal: 661 HC: 68 Lip:23 Prot:26 **8** **FESTA** **9** Kcal: 790 HC:100 Lip: 28 Prot:34
 Sopa d'au amb fideus **FESTA** Macarrons gratinats **FESTA** Arròs amb peix i sípia
 Hamburguesa de vedella amb formatge i patates xips Lluç arrebossat amb amanida Fruita del temps Truita de pernil dolç amb amanida logurt artesà
 Fruita del temps Fruita del temps

12 Kcal: 786 HC:99 Lip:15 Prot:24 **13** Kcal: 767 HC: 87 Lip: 17 Prot:24 **14** Kcal: 567 HC:78 Lip:18 Prot:26 **15** Kcal:653 HC: 78 Lip: 21 Prot:25 **16** Kcal: 634 HC: 58 Lip: 36 Prot:20
 Llenties amb verduretes Paella Parellada Sopa d'estrelles Crema de verdures Macarrons integrals gratinats
 Seitó arrebossat amb amanida Aletes de pollastre amb tomàquet amanit Estofat de tonyina amb patates Botifarra a la planxa amb seques Truita de xampinyons amb amanida
 Fruita del temps Fruita ecològica Fruita del temps logurt artesà Fruita del temps

19 Kcal:745 HC: 89 Lip: 21Prot:26 **20** Kcal: 754 HC: 47 Lip: 16Prot:35 **21** Kcal: 798 HC:79 Lip:24 Prot:26 **22** Kcal:645 HC:89 Lip: 20 Prot:26
 Arròs amb salsa de tomàquet Trinxat de la Cerdanya Cigrons amb xoriço **FESTA DE NADAL**
 Truita de patates amb amanida Bacallà al forn amb samfaina Assortiment de peix amb amanida Escudella de Nadal
 logurt artesà Fruita del temps Fruita del temps Neules i Torrons

Les amanides inclouen tres ingredients: enciam, tomàquet, olives, pastanaga, cogombre, pebrot. Cada dia s'ofereix pa. Les dades en relació a la valoració nutricional són orientatives, tenint de referència un grup d'edat de 7-12 anys.

L'optimisme

Al desembre farem **jocs d'atenció** que ens serviran **per evitar accidents** al carrer, com el que va patir **Gaudí** amb el tramvia. Ens explicaran **la importància de la llum al Modernisme**, que nosaltres treballarem amb fanalets i vitralls de paper. El conte de l'arbre de Nadal, ens faran recordar de l'interior de la Sagrada Família, que sembla un gran bosc. I així serà com acompanyats del Tió i de la Solidaritat que es respira al Nadal, celebrarem una gran festa, amb **l'optimisme de Gaudí**, que va aconseguir, realitzant obres impressionants, fer els seus somnis realitat.



Ausolan s'adhereix a la iniciativa de la FAO fomentant el consum dels llegums. Els més consumits a Catalunya són els cigrons, les mongetes i les lleties, i, en menys proporció, les faves i els pèsols. Ja fa uns anys s'ha introduït un altre llegum: la soja.

Els llegums admeten combinacions culinàries molt diverses, amb cereals, peix, carn, verdures, que permeten aconseguir un bon equilibri de nutrients (p. ex. guisat de lleties amb arròs, faves a la catalana, espínacs amb cigrons, amanida de lleties o cigrons, empedrat, mongetes amb popets...).

Entre les seves propietats destaquen:

Tenen un gran valor nutricional, són una font fonamental de proteïnes vegetals, d'aminoàcids i d'altres nutrients essencials. Contenen pocs greixos saturats i són una font important d'hidrats de carboni complexos i per això són saciants.

Són molt beneficiosos per a la salut, es recomanen per prevenir les malalties cròniques i l'obesitat.

Fomenten l'agricultura sostenible i contribueixen a la mitigació del canvi climàtic, la seva capacitat per fixar el nitrogen pot millorar la fertilitat dels sòls i reduir l'empremta del carboni.

Per equilibrar el dia podeu sopar...

data	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
12 - 16 setembre	Verdura / Peix + arròs / Lacti	Pasta / Ou + amanida / Lacti	Verdura / Vedella + pasta / Lacti	Verdura / Peix + arròs / Fruita	Pasta / Au + amanida / Lacti
19 - 23 setembre	Verdura / Au + patata / Lacti	Amanida / Porc + arròs / Lacti	Amanida / Ou + patata / Lacti	Arròs / Vedella+ amanida / Lacti	Pasta / Ou + amanida / Fruita
26 - 30 setembre	Pasta / Ou + amanida / Lacti	Verdura / Au + patata / Lacti	Pasta / Vedella + amanida / Lacti	Verdura / Porc + amanida / Lacti	Verdura / Peix + arròs / Fruita
3 - 7 octubre	Amanida / Peix + arròs / Lacti	Verdura / Au + amanida / Lacti	Verdura / Peix + arròs / Lacti	Verdura / Ou + patata / Fruita	Verdura / Vedella + amanida / Lacti
10 - 14 octubre	Verdura / Peix + patata / Lacti	Verdura / Ou + patata / Lacti	FESTA	Amanida / Au + arròs / Lacti	Verdura / Vedella + amanida / Fruita
17 - 21 octubre	Pasta / Ou + amanida / Lacti	Amanida / Vedella + arròs / Lacti	Amanida / Ou + patata / Lacti	Arròs / Au + amanida / Lacti	Verdura / Peix + patata / Fruita
24 - 28 octubre	Arròs / Porc + amanida / Lacti	Verdura / Au + arròs / Fruita	Amanida / Peix + patata / Fruita	Verdura / Ou + patata / Lacti	Pasta / Peix + verdura / Lacti
31 oct - 4 nov	Verdura / Au + amanida / Lacti	FESTA	Pasta / Vedella + amanida / Fruita	Amanida / Ou + patata / Lacti	Pasta / Peix + amanida / Lacti
7 - 11 novembre	Pasta / Peix + verdura / Lacti	Pasta / Porc+ amanida / Lacti	Verdura / Ou + amanida / Fruita	Verdura / Au + patata / Lacti	Verdura / Peix + patata / Fruita
14 - 18 novembre	Verdura / Ou + amanida / Lacti	Pasta / Vedella + amanida / Lacti	Verdura / Porc+ amanida / Lacti	Pasta / Vedella + verdura / Fruita	Verdura / Peix + amanida / Lacti
21 - 25 novembre	Verdura / Peix + patata / Lacti	Verdura / Peix + patata / Lacti	Amanida / Au + arròs / Lacti	Amanida / Ou + patata / Fruita	Verdura / Peix + arròs / Lacti
28 nov - 2 des	Verdura / Vedella + patata / Lacti	Verdura / Peix + arròs / Lacti	Pasta / Peix + amanida / Fruita	Verdura / Ou + patata / Lacti	Verdura / Au + amanida / Lacti
5 - 9 desembre	Verdura / Peix + arròs / Lacti	FESTA	Verdura / Au+ arròs / Fruita	FESTA	Verdura / Porc + amanida / Fruita
12 - 16 desembre	Pasta / Vedella + verdura / Lacti	Amanida / Ou + patata / Lacti	Verdura / Vedella + arròs / Lacti	Amanida / Au + patata / Fruita	Verdura / Peix + arròs / Lacti
19 - 22 desembre	Pasta / Au+ verdura / Lacti	Pasta / Ou + amanida / Fruita	Verdura / Vedella + arròs / Lacti	Verdura / Peix + patata / Fruita	

Ej: Verdura / Ou + Patata / Lacti = Mongeta verda i patata amb una truita a la francesa i un iogurt. Arròs / Peix + amanida / Lacti = Sopa d'arròs, tilapia al forn amb carbassó i un iogurt de sabors.

El nostre compromís és educar en hàbits d'alimentació saludables, mitjançant els nostres menús confeccionats amb aliments de proximitat, de temporada i **la introducció de productes ecològics**.

Som una empresa catalana, especialitzada en menjadors escolars i educació en el lleure que formem part del grup cooperatiu Ausolan.

Menú escolar i educació en el lleure

Primer trimestre curs 2016-2017



Al menjador, fem pinya!



Pg. de l'Autopista, Nau 3 Can Magarola
 08100 Mollet del Vallès
 Tel. 93 645 51 00

Passeig del Ferrocarril, 339, 3r 1ª
 08860 Castelldefels
 Tel. 93 645 51 00



L'art del bon menjar

setembre 2016

octubre 2016

novembre 2016

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
12 Kcal:668 HC:84 Lip:26 Prot:24 Macarrons gratinats Croquetes de pernil amb amanida Fruita del temps	13 Kcal:631 HC:58 Lip:28 Prot:36 Amanida russa Wok casolà de pollastre amb pebrot vermell i ceba Fruita del temps	14 Kcal:580 HC:86 Lip:15 Prot:26 Arròs amb xampinyons Filet de lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps	15 Kcal:744 HC:82 Lip:31 Prot:33 Mongetes blanques estofades Llom a la planxa amb amanida logurt artesà	16 Kcal:609 HC:62 Lip:29 Prot:10 Crema tèbia de porros Hamburguesa de vedella amb patates fregides Fruita del temps
19 Kcal:710 HC:87 Lip:27 Prot:28 Arròs a la marinera Trita de formatge amb amanida Fruita del temps	20 Kcal:536 HC:59 Lip:23 Prot:24 Mongeta verda amb patates Mandonguilles amb salsa de tomàquet i pastanaga Fruita del temps	21 Kcal:727 HC:85 Lip:25 Prot:40 Espaguetis a la carbonara Bacallà amb samfaina Fruita del temps	22 Kcal:627 HC:57 Lip:21 Prot:51 Crema de carbassó Pernilets de pollastre al forn amanida Fruita del temps	23 Kcal: 818 HC: 83 Lip: 30 Prot: 54 Llenties a la jardinera Calamars casolans a l'andalusa amanida logurt artesà
26 Kcal: 698 HC:97 Lip: 34 Prot:44 Bròquil, pastanaga i patata Salsitxes amb seques Fruita del temps	27 Kcal: 477 HC: 49 Lip: 13 Prot: 41 Arròs amb salsa de tomàquet Bunyols de bacallà amb amanida Fruita del temps	28 Kcal:776 HC: 82 Lip: 34 Prot:24 Cigrons amb verdures Trita de patates amb amanida Fruita del temps	29 Kcal: 693 HC:101 Lip: 15 Prot:37 Macarrons integrals napolitana Lluç al forn amb amanida Fruita del temps	30 Kcal: 750 HC:109 Lip: 20 Prot:33 TAULA DE LA DESCOBERTA Les fruites del modernisme Sopa d'estrelletes Aletes de pollastre amb patates fregides logurt amb fruita deshidratada

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Kcal: 834 HC: 91 Lip:34 Prot:41 Mongeta verda i patata Botifarra amb xips de xirivía i pastanaga Fruita del temps	4 Kcal: 764 HC: 82 Lip: 24 Prot:41 Fèsols a la Riojana Trita de ceba i carbassó amanida Fruita del temps	5 Kcal: 521HC: 50 Lip:25 Prot:25 Sopa d'au i fideus Estofat de vedella amb daus de pastanga i patata Fruita del temps	6 Kcal: 779 HC:98 Lip: 25 Prot:55 Tallarins amb salsa de formatge Pollastre arrebossat casolà amb amanida logurt artesà	7 Kcal:671 HC: 64 Lip: 36 Prot:24 Arròs a la cassola Filet de lluç a la planxa amanida Fruita del temps
10 Kcal: 739 HC:84 Lip: 30 Prot:33 PROTEINA VEGETAL Llenties guisades amb arròs Hamburguesa vegetal amanida Fruita del temps	11 Kcal:478 HC:48 Lip:18 Prot:32 Sopa de galets Rodó de gall d'indi amb salsa de poma Fruita del temps	12 FESTA	13 Kcal:732 HC: 82 Lip: 26 Prot:41 Pastís gratinat de coliflor i carbassa Trita de pernil dolç amanida Fruita del temps	14 Kcal: 776 HC: 89 Lip:24 Prot:32 Espaguetis amb tomàquet Filet de salmó a la taronja amanida logurt artesà
17 Kcal: 799 HC: 84 Lip:34 Prot:40 Amanida de tomàquet i formatge fresc Paella de muntanya (porc i pollastre) amb arròs integral Fruita del temps	18 Kcal: 665 HC: 78 Lip:18 Prot:48 Bledes amb patates Mandonguilles de lluç amb salsa de tomàquet Fruita del temps	19 Kcal: 505 HC:49 Lip: 16 Prot:40 Sopa de pistons Pernilets de pollastre amb xips d'albergínia i patata Fruita del temps	20 Kcal:730 HC:91 Lip: 24Prot:37 Cigrons amb verdures Bacallà arrebossat amb amanida Fruita del temps	21 Kcal: 789 HC: 81Lip:32 Prot:25 Macarrons a la bolognesa Llom a la planxa amb amanida logurt artesà
24 Kcal: 642 HC:63 Lip: 27 Prot:37 Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada i patates fregides Fruita del temps	25 Kcal:719 HC:83 Lip:25 Prot:41 Fideuà Trita de carbassó i ceba amb amanida logurt artesà	26 Kcal: 817 HC: 65 Lip: 39Prot:52 Escudella Carn d'olla (col, pilota, cigrons...) Fruita del temps	27 Kcal: 734 HC:86 Lip: 32 Prot:26 Arròs amb salsa de tomàquet Lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps	28 Kcal: 756 HC:78 Lip: 21 Prot:26 FESTA LA CASTANYADA Purè de carbassa i moniato Tires de pollastre arrebossades amb amanida Castanyes i panellets

31 Kcal:789 HC:83 Lip:23 Prot:28 Espaguetis a la napolitana Cues de rap al forn amb amanida Fruita del temps
--

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 FESTA	2 Kcal:786 HC:67 Lip: 18 Prot:23 Llenties a la jardinera Trita de carbassó i ceba amanida logurt artesà	3 Kcal: 523 HC:46 Lip: 23 Prot:24 Sopa de peix amb arròs Rodó de gall d'indi amb salsa de pastanaga i xips de patata Fruita del temps	4 Kcal: 565 HC:45 Lip: 21 Prot:25 Mongeta tendra i patata Salsitxes amb salsa de tomàquet Fruita del temps
7 Kcal:679 HC: 87 Lip:23 Prot:30 Arròs a la cassola Trita d'espinacs amb amanida Fruita del temps	8 Kcal:751 HC:79 Lip:27 Prot:48 Crema de pastanaga i moniato amb formatge Cuixa de pollastre amb xips d'albergínia Fruita del temps	9 Kcal:661 HC: 68 Lip: 30 Prot:30 Bròquil i patata Fricandó de vedella amb bolets Fruita del temps	10 Kcal:728 HC: 92 Lip:24 Prot:36 Macarrons integrals a la bolonyesa Limanda a l'andalusa amb amanida Fruita del temps	11 Kcal: 622 HC: 82 Lip: 21Prot:25 Mongetes blanques estofades Mandonguilles amb tomàquet logurt artesà
14 Kcal: 793 HC: 90 Lip: 38Prot:28 Fideus a la cassola Peix blau a la planxa amb amanida Fruita del temps	15 Kcal:602 HC: 32 Lip: 32 Prot:46 Mongeta tendra i patata Estofat de porc amb castanyes i arròs Fruita del temps	16 Kcal: 563 HC:47 Lip: 17 Prot:55 Sopa de galets Pollastre al forn amb farigola i patates fregides Fruita del temps	17 Kcal:702 HC:103 Lip: 17 Prot:33 Paella de verdures Calamars a la romana amb amanida logurt artesà	18 Kcal: 767 HC:99 Lip: 19 Prot:24 Cigrons amb xoriço Trita de patata, pebrots i ceba amb amanida Fruita del temps
21 Kcal:564 HC:65 Lip: 17 Prot:24 Sopa de brou i pistons Llom arrebossat amb amanida Fruita del temps	22 Kcal: 747 HC:104 Lip:26 Prot:24 Arròs amb salsa de tomàquet Trita de seques amb amanida Fruita del temps	23 Kcal:797 HC: 105 Lip: 28 Prot:31 Tallarines carbonara Bacallà al forn amb xips de patata i carxofa Fruita del temps	24 Kcal: 550HC: 48 Lip: 23 Prot:39 Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb amanida logurt artesà	25 Kcal: 744 HC: 95 Lip: 20 Prot:47 TAULA DE LA DESCOBERTA Llavors nutritives per a un futur sostenible Llenties estofades Pernilets de pollastre amb rodanxes de taronja Fruita del temps

28 Kcal:777 HC: 87 Lip: 32 Prot:35 Espaguetis amb tomàquet, olives negres i xampinyons Trita de gambes amb amanida Fruita del temps	29 Kcal:549 HC: 51Lip: 20 Prot:41 Sopa de galets Pollastre a la planxa amb patates fregides Fruita del temps	30 Kcal: 720 HC: 70 Lip: 32 Prot:37 Mongeta tendra i patata Mandonguilles amb salsa de tomàquet i arròs Fruita del temps
---	--	--

L'art del bon menjar

Que maco és una bona taula ben parada, seguint un protocol de bones maneres i gaudint d'un menjar nutritiu... tota una obra d'art!
I pensant en l'art del segle XX, us convidem a descobrir, que els llenguatges artístics ens ajuden a desenvolupar les nostres capacitats. De la mà del Pere, la Mariona i una poma màgica, la Messana, farem del menjador, un espai d'aprenentatge d'hàbits saludables.

Al setembre amb el valor de la igualtat, buscarem guarnir el menjador amb motius modernistes, buscant el segell personal de cada infant. Gràcies al conte del Drac del Parc Güell, explicarem la importància de rentar-se molt bé les mans. Els més grans crearan en forma de mosaic, una taula de la descoberta de fruita deshidratada, perquè després tots plegats la puguem tastar i sigui un plaer pel paladar.



L'amabilitat

L'amabilitat de la Castanyera, ens farà reflexionar sobre la importància de demanar les coses amb cortesia. Crearem espais d'explicació de contes i de tertúlies, com les que feien els artistes del Modernisme als 4 Gats. Les xemeneies creatives de Gaudí ens faran realitzar jocs d'equilibris i ens inspiraran a fer manualitats basades en la natura, com fulles i bolets. I així celebrarem la Festa de la Castanyada, amb el sabor sempre dolç d'uns originals panellets i unes delicioses castanyes torradetes.



El compromís

Al novembre celebrarem l'Any Internacional dels Llegums, amb el compromís de crear un futur més sostenible. Realitzarem una gimcana, on en cada prova, ens explicaran tots els beneficis d'aquestes llavors nutritives. Els grans ens obsequiaran amb un teatre de Jaume i la Mongetera Màgica. La Taula de la Descoberta dels Llegums, ens farà pensar la necessitat d'utilitzar-los per enriquir la terra i evitar la malnutrició de molts infants de diversos llocs del món.



Les amanides inclouen tres ingredients: enciam, tomàquet, olives, pastanaga, cogombre, pebrot. Cada dia s'ofereix pa. Les dades en relació a la valoració nutricional són orientatives, tenint de referència un grup d'edat de 7-12 anys.