

ESTIU 2026

QUÈ HI HA PER MENJAR?

Setmana 1

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Amanida russa	Llenties estofades	Mongeta tendra i patata	Salmorejo	Amanida d'espirls	Empedrat de seques	Sopa de meló amb encenalls de pernil
	Pollastre a la canyella amb carbassó a la planxa	Hamburguesa de porc i vedella amb ceba caramel·litzada	Pollastre arrebossat amb pebrot al forn	Paella mixta	Daus d'au marinats amb xampinyons saltats	Llom al forn a la jardinera	Rap amb salsa marinera
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat	Poma al forn	Fruita de temporada	Flam de vainilla	Gelat
SOPAR	Sopa meravella	Vichyssoise	Sopa de lletres	Bleda i patata a l'allada	Crema de carbassó	Sopa de pistons	Bròquil amb pastanaga
	Croquetes de bacallà amb cogombre i olives	Truita francesa amb amanida	Lluç al forn amb patata panadera	Truita de pebrot amb amanida	Peix fresc amb tomàquet provençal	Ous durs farcits amb niu d'enciams	Pa amb tomàquet i embotit
	Iogurt	Iogurt	Compota de fruita	Iogurt	Iogurt	Fruita de temporada	Compota de fruita

Responsable Sanitari del Centre:

Dietista Nutricionista d'Ausolan:

Elisabet Sánchez Conde
Col.CAT000984

Cuina de temporada

equilibrada

tradicional

variada

feta a casa



ESTIU 2026

QUÈ HI HA PER MENJAR?

Setmana 2

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Macarrons a la napolitana	Amanida de cigrons	Arròs amb tomàquet	Amanida variada	Llenties amb verdures	Amanida de llacets amb pinya i cranc	Sopa de pescadors
	Contraeix de pollastre al forn amb carbassó i porro	Estofat de porc amb hortalisses	Ous ferrats amb patates fregides	Fideuà	Lluç al forn amb pebrot i ceba	Pernilets de pollastre al forn amb salsa de prunes	Fricandó de vedella amb bolets
	Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada	Préssec en almívar	Fruita de temporada	Natilla de vainilla	Gelat
SOPAR	Crema de verdures	Sopa d'au amb estrelletes	Crema de pastanaga i ceba	Mongeta tendra amb patata	Sopa de ceba	Minestra de verdura	Crema de carbassa
	Truita de patates amb cogombre i blat de moro	Limanda al forn amb xampinyons	Pizza de formatge i pernil dolç	Salsitxes d'au amb tomàquet al forn	Croquetes de rostit amb albergínia a la planxa	Salmó al forn amb samfaina	Sandwich vegetal
	Iogurt	Compota de fruita	Iogurt	Iogurt	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Responsable Sanitari del Centre:

Dietista Nutricionista d'Ausolan:

Elisabet Sánchez Conde
Col.CAT000984



ESTIU 2026

QUÈ HI HA PER MENJAR?

Setmana 3

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Tomàquets amanits amb cogombre i olives	Espirals amb sofregit casolà	Llenties estofades	Gaspatxo	Amanida de cigrons	Amanida russa	Fideus rossejats
	Botifarra amb seques	Lluç amb salsa de pebrots	Llom arrebossat amb pebrot al forn	Paella marinera	Mandonguilles de vedella amb salsa de tomàquet	Pollastre al forn amb albergínia	Bacallà amb musselina d'all gratinat
	Fruita de temporada	Poma al forn	Fruita de temporada	Gelat	Fruita de temporada	Flam de vainilla	Gelat
SOPAR	Bleda amb patata saltada amb ceba	Bròquil amb pastanaga	Sopa de pistons	Mongeta tendra i patata	Vichyssoise	Sopa d'estrelles	Minestra de verdura
	Remenat d'ou amb xampinyons	Crestes de tonyina amb amanida	Contracuixa de pollastre a la planxa amb llit de pastanaga i porro	Truita francesa amb carbassó a la romana	Peix fresc amb amanida	Truita de pebrot amb mesclum d'enciams	Pa amb tomàquet i embotit
	Iogurt	Iogurt	Iogurt	Compota de fruita	Iogurt	Compota de fruita	Fruita de temporada

Responsable Sanitari del Centre:

Dietista Nutricionista d'Ausolan:

Elisabet Sánchez Conde
Col.CAT000984



ESTIU 2026

QUÈ HI HA PER MENJAR?

Setmana 4

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
DINAR	Empedrat de seques	Amanida d'arròs	Gaspatxo	Fideuà	Amanida d'estiu	Llenties a la jardinerà	Amanida de tomàquet, ceba, olives negres i orenga
	Pernilets de pollastre a l'allada amb albergínia	Llom al forn amb poma	Estofat de vedella amb hortalisses	Lluç al forn amb samfaina	Rodó de gall dindi al forn amb salsa de pastanaga	Galtes rostides al vi blanc	Canelons gratinats amb beixamel
	Compota de fruita	Fruita de temporada	Pinya en el seu suc	Gelat	Fruita de temporada	Natilla de vainilla	Gelat
SOPAR	Sopa d'au amb estrelles	Mongeta tendra amb patata	Coliflor i patata amb sofregit d'all i pebre vermell	Crema freda de porro	Tricolor de verdures	Sopa de llàgrimes	Crema de verdures
	Croquetes de pernil amb tomàquet provençal	Truita francesa amb xampinyons saltats	Pollastre a la planxa amb ceba potxada	Truita de carbassó amb cogombre i blat de moro	Abadejo enfarinat amb amanida	Salmó a la llimona amb albergínia en tempura	Pa amb tomàquet i pernil salat
	Iogurt	Iogurt	Iogurt	Fruita de temporada	Iogurt	Fruita de temporada	Fruita de temporada

Responsable Sanitari del Centre:

Dietista Nutricionista d'Ausolan:

Elisabet Sánchez Conde
Col.CAT000984

