

abril 2018

maig 2018

juny 2018

El descobriment

El llibre d'aquest últim trimestre de **Jules Verne**, serà **Cinc setmanes en globus**, on pujarem dalt d'un globus a explorar el continent africà. Reflexionarem sobre la utilització del **menjar de temporada**, pensant en els beneficis de no consumir productes conservats i madurats en cambres frigorífiques. Realitzarem molts jocs d'orientació, observant els corrents d'aire que són els que propulsen el globus aerostàtic del llibre. I celebrarem com mai, una diada del Llibre ple de contes africans, de roses, de princeses i de **dracs**. Un dia de Sant Jordi, on ens menjarem les lletres i els llibrets, **per interioritzar el gust de la lectura** com a eina de creativitat i de saviesa.



La tenacitat

Gràcies al llibre **Cinc setmanes en globus**, el menjador es traslladarà a l'Àfrica. Gaudirem dels seus productes amb una Taula de la Descoberta de Fruites exòtiques, que ens farà reflexionar sobre la necessitat de consumir **productes de proximitat**, per afavorir la **sostenibilitat ambiental**. Amb molta tenacitat, farem una gimcana de la vida al desert, amb proves col·lectives, per valorar el poder de l'amistat. Pintarem un oasi amb molta alegria, per entendre el que van sentir els protagonistes del llibre en descobrir aquest illot de conreus. Per afavorir una bona digestió, farem jocs de relaxacions del desert, sentint els seus contrastos de llum i color, per **aconseguir un espai de pau i de tranquil·litat**.



La saviesa

El final del curs arriba i també del nostre llibre **Cinc setmanes en globus** i per això realitzarem un concurs de ball, imitant les tribus africanes. Amb l'arribada de l'estiu pensarem en la necessitat de beure molta **aigua**, **un bé que no hem de malgastar**. Amb el valor de la saviesa farem jocs d'al·lucinacions per observar que és realitat i que és miratge. Ens imaginarem que estem al Sàhara i farem formigues del desert i mosquits dels oasis. I per acabar aquest curs on la lectura ha estat la protagonista, farem una **festa final**, que ens servirà per escriure un altre capítol de la vida de tots els nens i nenes, recordant el menjador escolar com **un espai d'aprenentatge**, de convivència i de felicitat.



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3 Kcal:767 HC:89 Lip:33 Prot:29	4 Kcal:567 HC:67 Lip:18 Prot:33	5 Kcal:675 HC:83 Lip:24 Prot:30	6 Kcal:539 HC:76 Lip:10 Prot:35
FESTA	Macarrons gratinats Croquetes de carn d'olla amb amanida Fruita en almívar	Bleda i patata Estofat de vedella amb xampinyons Fruita del temps	Arròs a la cassola Lluç a la planxa amb all i julivert i amanida Fruita del temps	Escudella barrejada Rodó de gall d'indi amb rodanxes de poma Fruita del temps
9 Kcal:722 HC:96 Lip:22 Prot:35	10 Kcal:592 HC:52 Lip:31 Prot:27	11 Kcal:560 HC:57 Lip:17 Prot:44	12 Kcal:634 HC:98 Lip:15 Prot:27	13 Kcal:679 HC:80 Lip:27 Prot:29
Espaguetis amb carbassó tomàquet i formatge Bacallà cruixent amb amanida Fruita del temps	Trinxat de la cerdanya Hamburguesa de vedella amb tomàquet amanit Fruita del temps	Sopa de brou i pistons Pollastre a la farigola Fruita del temps	Crema de porros amb crostons de pa Paella de peix i sípia logurt artesà	Llenties jardinera Trita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps
16 Kcal:548 HC:63 Lip:25 Prot:17	17 Kcal:562 HC:98 Lip:9 Prot:22	18 Kcal:650 HC:73 Lip:23 Prot:39	19 Kcal:554 HC:67 Lip:22 Prot:21	20 Kcal:598 HC:78 Lip:16 Prot:35
Purè de pastanaga amb pipes de carbassa Botifarra amb seques Fruita del temps	Sopa de galets Estofat de tonyina amb patates i pebrot verd Fruita del temps	Cigrons amb hortalisses Tiretes de pollastre arrebossades casolanes amb amanida Fruita del temps	Arròs amb verdures i quinoa Trita de pernil dolç amb amanida logurt artesà	Macarrons napolitana Cassoleta de lluç i gambes Amanida Fruita del temps
23	24 Kcal:660 HC:92 Lip:16 Prot:38	25 Kcal:744 HC:78 Lip:36 Prot:27	26 Kcal:590 HC:69 Lip:23 Prot:26	27 Kcal:608 HC:54 Lip:24 Prot:44
Festa de Sant Jordi Sopa de lletres Llibrets de llom amb formatge i patates fregides Pastís de Sant Jordi	Crema de llegum Bacallà amb samfaina Fruita del temps	Tallarines carbonara Trita d'espínacs amb amanida Fruita del temps	Amanida de tomàquet i formatge fresc Llenties amb arròs Fruita del temps	Mongeta tendra i patata Pollastre a l'allada amb amanida Fruita del temps

30 Kcal:578 HC:85 Lip:15 Prot:26
Arròs amb sofregit casolà de tomàquet
Mussola a la planxa amb amanida
Fruita del temps



Per causa de força major Ausolan es reserva el dret de fer canvis en el menú.

a ausolan

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
7 Kcal:596 HC:68 Lip:20 Prot:35	8 Kcal:660 HC:76 Lip:23 Prot:36	9 Kcal:516 HC:62 Lip:19 Prot:25	10 Kcal:577 HC:84 Lip:17 Prot:21	11 Kcal:515 HC:55 Lip:19 Prot:31
Espaguetis amb tomàquet, alfàbrega i olives negres Lluç a la planxa amb amanida logurt artesà	Llenties jardinera Hamburguesa de coliflor i formatge amb amanida Fruita del temps	Sopa de galets Rodó de gall d'indi amb rodanxes de poma Amanida Fruita del temps	Crema de carbassó amb crostons de pa Arròs de muntanya Fruita del temps	Bleda i patata Fricandó de vedella amb bolets Fruita del temps
14 Kcal:662 HC:84 Lip:23 Prot:29	15 Kcal:580 HC:53 Lip:22 Prot:43	16 Kcal:713 HC:79 Lip:31 Prot:30	17 Kcal:592 HC:67 Lip:23 Prot:29	18 Kcal:609 HC:56 Lip:30 Prot:27
Arròs amb verdures i quinoa Calamars a l'andalusa casolans amb amanida logurt artesà	Mongeta tendra i patata Pollastre a la farigola amb xips de albergínia i amanida Fruita del temps	Cigrons estofats Trita de pebrot amb amanida Fruita del temps	Sopa de rap i arròs Canelons de l'àvia Fruita del temps	Amanida russa Daus de porc saltejats a l'orenga Fruita del temps
21 Kcal:749 HC:86 Lip:32 Prot:28	22 Kcal:610 HC:68 Lip:22 Prot:35	23 Kcal:620 HC:59 Lip:26 Prot:38	24 Kcal:548 HC:61 Lip:18 Prot:33	25
Macarrons a la bolonyesa de llenties i pastanaga Trita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Purè de pastanaga amb crostons de pa Bacallà gratinat a la muselina d'all Fruita del temps	Empedrat de seques Mandonguilles amb salsa de tomàquet Fruita del temps	Paella mixta Lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps	Taula de la descoberta Les fruites exòtiques Amanida d'espínacs, fruites i cranc Tiretes de pollastre arrebossades amb patates fregides Gelats
28 Kcal:756 HC:70 Lip:38 Prot:34	29 Kcal:614 HC:75 Lip:20 Prot:34	30 Kcal:596 HC:68 Lip:20 Prot:35	31 Kcal:627 HC:78 Lip:23 Prot:27	
Llenties estofades Salsitxes a la planxa amb samfaina Fruita del temps	Amanida camperola de patata Saltejat de gall d'indi amb verdures i salsa de soja Fruita del temps	Espaguetis napolitana Mussola a la planxa amb amanida logurt artesà	Amanida d'arròs Trita de formatge amb tall de pernil dolç Fruita del temps	

a
ausolan

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
4 Kcal:717 HC:83 Lip:25 Prot:40	5 Kcal:631 HC:59 Lip:25 Prot:43	6 Kcal:720 HC:90 Lip:22 Prot:39	7 Kcal:630 HC:85 Lip:23 Prot:21	8 Kcal:711 HC:57 Lip:36 Prot:40
Espaguetis carbonara Lluç a la planxa amb amanida Fruita del temps	Gaspatxo amb crostons de pa Pollastre a la farigola amb patates fregides Fruita del temps	Cigrons amb hortalisses Bacallà cruixent amb amanida Fruita del temps	Arròs de verdures i quinoa Trita de pernil dolç amb amanida logurt artesà	"Vichyssoise" de porros Hamburguesa vegetal amb tomàquet provençal Fruita del temps
11 Kcal:550 HC:62 Lip:25 Prot:18	12 Kcal:715 HC:87 Lip:29 Prot:25	13 Kcal:628 HC:75 Lip:23 Prot:29	14 Kcal:636 HC:72 Lip:25 Prot:31	15 Kcal:670 HC:62 Lip:21 Prot:58
Purè de verdures de temporada Botifarra amb seques Fruita del temps	Macarrons napolitana Croquetes de lluç i gambes amb amanida Fruita del temps	Llenties jardinera Trita de patata i ceba amb amanida Fruita del temps	Amanida catalana Paella de peix i sípia logurt artesà	Amanida alemanya Aletes de pollastre amb tomàquet amanit Fruita del temps
18 Kcal:682 HC:85 Lip:26 Prot:27	19 Kcal:612 HC:93 Lip:14 Prot:27	20 Kcal:609 HC:70 Lip:24 Prot:29	21 Kcal:590 HC:69 Lip:23 Prot:26	22
Amanida de pasta Trita de carbassó amb amanida Fruita del temps	Arròs amb sofregit casolà de tomàquet Lluç en salsa verda Fruita del temps	Mongeta tendra i patata Tiretes de pollastre arrebossat amb amanida Fruita del temps	Amanida de formatge, tomàquet i alfàbrega Llenties amb arròs Fruita del temps	Festa fi de curs Aperitiu Pica-Pica Ausolan Burguer Suc de fruita i Gelats

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.



a ausolan