


**01** **DIMARTS**



**02** **DIMECRES**

- Carpaccio de carbassó amb oli d'alfàbrega
- Patates farcides amb soja texturitzada i tomàquet
- Fruita del temps

**03** **DIJOUS**

- Quinoa saltada amb verdures
- Suquet de peix amb sípia
- Fruita del temps

**04** **DIVENDRES**

- Amanida de tomàquet i orenga
- Truita de patates amb pa amb tomàquet
- logurt

**07** **DILLUNS**

- Crema de pastanaga
- Conill amb pinyons
- Fruita del temps

**08** **DIMARTS**

- Llenties caldoses amb mill carbassa i col.
- Amanida verda
- Fruita del temps

**09** **DIMECRES**

- Panatxé de verdures
- Daus de vedella amb patates i amanida
- logurt grec

**10** **DIJOUS**

- Arròs amb verdures, pèsols i salsa de soja
- Bacallà gratinat
- Fruita del temps.

**11** **DIVENDRES**

- Escalibada
- Ous farcits
- Fruita del temps

**14** **DILLUNS**

- Sopa de peix amb arròs
- Lluç amb all i julivert i amanida
- Fruita del temps

**15** **DIMARTS**

- Mongeta tendra amb patata
- Pollastre amb llimona
- Fruita del temps

**16** **DIMECRES**

- Crema de cigrons
- Fruita paisana amb amanida
- Fruita del temps

**17** **DIJOUS**

- Espinacs amb cherris al forn
- Hummus de mongeta blanca amb pa de pita
- Fruita del temps

**18** **DIVENDRES**

- Fideus UDON amb verdures variades, brots de soja i daus de tonyina
- logurt

**21** **DILLUNS**

- Crema de remolatxa i poma
- Llenties saltejades amb arròs
- Fruita del temps

**22** **DIMARTS**

- Cus cus amb xampinyons, carbassó i daus de gall dindi al curri.
- Kèfir

**23** **DIMECRES**

- Minestra de verdures
- Truita de pernil cuit amb amanida
- Fruita del temps

**24** **DIJOUS**

- Mongeta blanca amb bulgur
- Verdures en tempura
- Fruita del temps

**25** **DIVENDRES**

- Graellada de verdures i patata
- Broqueta de rap i gambes amb amanida
- Fruita del temps

**28** **DILLUNS**

- Moniato rostit amb ceba
- Truita d'albergínia
- logurt

**29** **DIMARTS**

- Espirals amb carxofes i tomàquet
- Cuixa de pollastre al forn
- Fruita del temps

**30** **DIMECRES**

- Sopa vegetal amb cigrons, fideus, pastanaga, col i api
- Amanida verda
- Fruita del temps

**31** **DIJOUS**

- .Verdura tricolor
- Moll arrebossat amb amanida
- Fruita del temps

**AL·LÈRGENS**

1 Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats. 2 Crustàcis i productes a base de crustàcis. 3 Ous i productes a base d'ou. 4 Peix i productes a base de peix. 5 Cacauets i productes a base de cacauets. 6 Soja i productes a base de soja. 7 Llet i els seus derivats (inclosa la lactosa). 8 Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous de Brasil, festucs, macadàmies i productes derivats. 9 Api i productes derivats. 10 Mostassa i productes derivats. 11 Llavors de sèsam i productes a base de llavors de sèsam. 12 Anhidrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10mg/kg o 10ml/l expressat com a SO2 13 Tramussos i productes a base de tramussos. 14 Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.

Coordinació: jungfrauenjador@gmail.com  
Administració: administracio@ambitescola.cat  
Avisos i incidències: 652 732 872

Menús supervisats per:



**ELS ESSENCIALS DEL MÉS**

ALBERGÍNIES • ALLS • BLEDES  
COLIFLOR • PASTANAGUES  
ENDÍVIES • NESPRES • KIWIS  
FAVES • CARXOFES • ESPINACS