

01



FESTIU

DILLUNS

02

DIMARTS

- Macarrons amb tomàquet i orenga (1)
- Truita de formatge amb pastanaga ratllada i olives (3,7)
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)

03

DIMECRES

- Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba
- Bacallà al forn amb all i julivert (4)
- Fruita del temps

04

DIJOUS

- Coliflor amb patata i beixamel gratinada al forn (7)
- Daus de gall d'indi amb enciam i pastanaga
- Fruita del temps

05

DIVENDRES

- Arròs amb pollastre i verdures de temporada
- Amanida complerta
- Fruita del temps

08

DILLUNS

- Arròs integral amb tomàquet i ceba
- Lluç al forn amb pastanaga i espinacs (4)
- Fruita del temps

09

DIMARTS

- Crema de verdures de temporada
- Contraçuixa de pollastre al forn a la taronja amb patates
- Fruita del temps

10

DIMECRES

- Bròquil amb patates
- Mandonguilles guisades amb pastanaga i ceba(1,6)
- Fruita del temps

11

DIJOUS

- Sopa de brou d'au amb fideus (1)
- Truita de ceba tendra amb enciam i olives (3,7)
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)

12

DIVENDRES

- Llenties estofades amb arròs i verdures
- Hamburguesa vegetal amb pastanaga i blat de moro (1,3,7)
- Fruita del temps

15

DILLUNS

- Crema de carbassa
- Rap a la marinera (4)
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)

16

DIMARTS

- Arròs amb ceba, pastanaga i gambetes (4, 14)
- Ous gratinats al forn amb salsa de tomàquet i formatge ratllat (3,7)
- Fruita del temps

17

DIMECRES

- Macarrons integrals a la napolitana (1)
- Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives
- Fruita del temps

18

DIJOUS

- Patates estofades amb gall d'indi, tomàquet i ceba
- Amanida complerta
- Fruita del temps

19

DIVENDRES

- Mongetes seques saltejades amb all, julivert i bròquil
- Pollastre adobat amb enciam i olives (1,3)
- Fruita del temps

22

DILLUNS

- Guisat de llenties i sasitxes de pollastre amb carbassa, bròquil i ceba
- Amanida variada complerta
- Fruita del temps

23

DIMARTS

- Espaguetis al pesto (1,7)
- Truita de patates amb pastanaga ratllada i olives (3)
- Fruita del temps

24

DIMECRES

- Bledes amb patates
- Hamburguesa vedella amb enciam i blat de moro
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)

25

DIJOUS

- Arròs amb tomàquet
- Salmó al forn amb patates (4)
- Fruita del temps

26

DIVENDRES

GASTRONOMIA DEL MES

29

DILLUNS

- Crema de pastanaga amb crostonets
- Carn magra de vedella a l'allet
- Fruita del temps

30

DIMARTS

- Espirals integrals a la bolonyesa de llenties
- Pollastre adobat amb enciam i raves
- Fruita del temps

ALÈRGENS 1 Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats. 2 Crustacis i productes a base de crustacis. 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 10 mg/kg o 10 ml/l expressat com a SO₂. 13 Tramussos i productes a base de tramussos. 14 Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.

Coordinació: antoniboteymenjador@gmail.comAdministració: administracio@ambitescola.cat

Avisos i incidències: 658 027 421

àmbit escola
projectes socio-educatius

ELS ESSENCIALS
DEL MÉSAlls tendres-
Remolatxa-
Xirivía- Carbassa-
Poma- Mandarina

Menús elaborats per:



Silvia Vancells Morón
Tècnica Superior en dietètica.
Associada n° 291 ASNADI
(Associació Nacional de Dietistes
TSD)