

**01** **DILLUNS**



**FESTIU**

**02** **DIMARTS**

- Amanida de tomàquet i ceba tendra
- Seitons arrebossats
- Fruita del temps

**03** **DIMECRES**

- Sopa de pistons
- Llom de porc amb carxofes saltejades
- Fruita del temps

**04** **DIJOUS**

- Crema de pèsols amb tacos de pernil
- Truita de patates
- Fruita del temps

**05** **DIVENDRES**

- Amanida d'alvocat i burrata
- Butifarra esparracada amb verdures
- Fruita del temps

**08** **DILLUNS**

- Sopa de peix
- Espàrrecs verds amb ou passat per aigua i patates
- Fruita del temps

**09** **DIMARTS**

- Mongetes amb patates
- Peix blanc al forn
- Fruita del temps

**10** **DIMECRES**

- Crema de pèsols amb tacos de pernil
- Remenat d'ous amb verdures
- Fruita del temps

**11** **DIJOUS**

- Sopa de pistons
- Llom de porc amb carxofes saltejades
- Fruita del temps

**12** **DIVENDRES**

- Amanida de maduixes, espinacs i avellanes
- Nyoquis de patata amb salsa de formatge
- Fruita del temps

**15** **DILLUNS**

- Carxofes al forn
- Llenties amb arròs saltejades amb verdures
- Fruita del temps

**16** **DIMARTS**

- Patata i mongeta verda
- Llibrets de llom
- Fruita del temps

**17** **DIMECRES**

- Amanida
- Pop amb patates
- Fruita del temps

**18** **DIJOUS**

- Xips de verdures
- Raviolis farcits amb salsa al gust
- Fruita del temps

**19** **DIVENDRES**

- Amanida de tomàquet, pastanaga i olives
- Hamburguesa de vedella complerta (amanida, ceba, formatge)
- Fruita del temps

**22** **DILLUNS**

- Amanida verda
- Arròs a la cubana
- Fruita del temps

**23** **DIMARTS**

- Crema de verdures
- Broquetes de pollastre
- Fruita del temps

**24** **DIMECRES**

Plat únic

- Cuscus amb verdures i cigrons
- Fruita del temps

**25** **DIJOUS**

- Sopa de pistons
- Truita de patata i ceba
- Fruita del temps

**26** **DIVENDRES**

- Amanida de tomàquet amb alvocat i salsa pesto
- Pizzes casolanes
- Fruita del temps

**29** **DILLUNS**

- Amanida verda amb olives
- Llibrets de llom farcits
- Fruita del temps

**30** **DIMARTS**

- Patata amb mongeta tendra
- Peix blau al forn amb verdures
- 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 SO<sub>2</sub>. **13** Tramussos i productes a base de tramussos. **14** Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.

Coordinació: [arturmartorellmenjador@gmail.com](mailto:arturmartorellmenjador@gmail.com)  
Administració: [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat)  
Avisos i incidències: **658 182 895**

  
**àmbit escola**  
projectes socio-educatius

**ELS ESSENCIALS  
DEL MÉS**



Alls tendres-  
Remolatxa-  
Xirivia- Carbassa-  
Poma- Mandarina

Menús elaborats per:



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