

01 **DILLUNS**



FESTIU

02 **DIMARTS**

- Macarrons amb tomàquet i orenga (1)
- Truita de formatge amb pastanaga ratllada i olives (3,7)
- logurt 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 **DIJOURS**

- 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 enfarinat al forn amb pastanaga i espinacs (1, 3, 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 **DIJOURS**

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

16 **DIMARTS**

- Arròs amb pernil, 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 **DIJOURS**

- Patates estofades amb carn de coll de porc, tomàquet i ceba
- Amanida complerta
- Fruita del temps

19 **DIVENDRES**

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

22 **DILLUNS**

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

23 **DIMARTS**

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

24 **DIMECRES**

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

25 **DIJOURS**

- 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: llibertatmenjador@gmail.com

Administració: administracio@ambitescola.cat

Avisos i incidències: 653 821 492


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)