

**02** **DILLUNS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Botifarra de porc amb sanfaina
- Fruita de temporada

**03** **DIMARTS**

- Espirals integrals a la napolitana (1, 3, 7)
- Lluç al forn amb xips de moniato (4)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

**04** **DIMECRES**

- Arròs a la cassola amb verdures de temporada
- Hamburguesa de pollastre amb raves i olives (6)
- Fruita de temporada

**05** **DIJOUS**

- Col rostida amb carbassa
- Guisat de lleties amb verdures de temporada
- Fruita de temporada

**FESTIU**



**09** **DILLUNS**

- Macarrons amb tomàquet i formatge (1, 3, 7)
- Mandonguilles de vedella a la jardineria
- Iogurt natural La Selvatana (7)

**10** **DIMARTS**

- Cigrons estofats amb verdures de temporada i mill
- Amanida variada completa
- Fruita de temporada

**11** **DIMECRES**

- Col saltejada amb all i pastanaga
- Pernilets al forn amb ceba i espinacs
- Fruita de temporada

**12** **DIJOUS**

- Arròs caldós amb verdures
- Calamars casolans al forn amb tomàquet i ceba (4, 14)
- Fruita de temporada

**13** **DIVENDRES**

- Sopa de peix amb fideus (1, 4, 9)
- Truita de patata amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

**16** **DILLUNS**

- Espaguetis amb salsa de tomàquet i orenga (1)
- Salmó al forn amb salsa de poma (4)
- Fruita de temporada

**17** **DIMARTS**

- Lleties estofades amb arròs integral
- Truita de formatge amb col lombarda i olives (3, 7)
- Fruita de temporada

**18** **DIMECRES**

- Coliflor gratinada al forn amb beixamel (3, 7)
- Pollastre arrebossat al forn amb enciam i raves (1, 3)
- Fruita de temporada

**19** **DIJOUS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Hamburguesa vegetal amb colrave i pastanaga (1)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

**20** **DIVENDRES**

- Sopa de Nadal amb galets (1, 9)
- Pollastre rostit
- Torró (6)

**23** **FESTIU**



**24** **FESTIU**



**25** **FESTIU**



**26** **FESTIU**



**27** **FESTIU**



**30** **FESTIU**



**31** **FESTIU**


**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: [lolaangladamenjador@gmail.com](mailto:lolaangladamenjador@gmail.com)

Administració: [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat)

Avisos i incidències: 665 080 186

**àe**  
àmbit escola  
projectes socio-educatius

**MES DE LA COL**

Font de minerals i vitamines  
Alt contingut en fibra  
Té propietats antioxidants

Menús elaborats per:  
**MARIA LOBO SAHÚN**  
Grau en nutrició i dietètica  
CAT 002531