

02 **DILLUNS**

- Espinacs saltejats amb panses
- Pollastre al forn amb patates
- Fruita de temporada

03 **DIMARTS**

- Cuscus amb cigrons i verdures com a plat únic
- Fruita de temporada

04 **DIMECRES**

- Tomàquets amanits amb ceba i olives
- Estofat de llenties
- Fruita de temporada

05 **DIJOUS**

- Crema de pastanaga
- Truita de patates i ceba
- Fruita de temporada

FESTIU



09 **DILLUNS**

- Amanida d'alvocat, ceba i enciam
- Orada al forn amb llit de patata i ceba
- Fruita de temporada

10 **DIMARTS**

- Sopa de lletres
- Croquetes de pollastre
- Fruita de temporada

11 **DIMECRES**

- Macarrons a la bolonyesa
- Amanida amb pastanaga, olives i blat de moro
- Fruita de temporada

12 **DIJOUS**

- Trinxat de col i patata
- Hamburguesa de vedella amb ceba caramelitzada
- Fruita de temporada

13 **DIVENDRES**

- Guacamole
- Tacos mexicans amb pollastre i verdures
- Fruita de temporada

16 **DILLUNS**

- Arròs a la cubana amb ous ferrats com a plat únic
- Fruita de temporada

17 **DIMARTS**

- Crema de carbassa
- Raviolis amb salsa de tomàquet
- Fruita de temporada

18 **DIMECRES**

- Sopa de brou d'au amb pistons
- Llibrets de llom farcits de pernil i formatge
- Fruita de temporada

19 **DIJOUS**

- Espaguetis al pesto
- Peix blau al forn
- Fruita de temporada

20 **DIVENDRES**

- Pizza casolana com a plat únic
- Fruita de temporada

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 Anhidríd 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: menjadorescolamediterrania@gmail.com

Administració: administracio@ambitescola.cat

Avisos i incidències: 692 317 288

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