

**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: [progresmenjador@gmail.com](mailto:progresmenjador@gmail.com)  
 Administració: [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat)  
 Avisos i incidències: 652 768 051



**MES DE LA COL**

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

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