

	01 DIMARTS - Carbassó saltejat - Estofat de lenties i verdures	02 DIMECRES - Crema de verdures - Pollastre al forn amb patates	03 DIJOUS - Sopa de fideus - Bonitol a la planxa amb sanfaina	04 DIVENDRES - Amanida verda - Arròs a la cubana
07 DILLUNS - Crema de verdures - Truita de patates	08 DIMARTS - Albergínia farcida de verdures al forn - Hamburguesa de pollastre amb patates	09 DIMECRES - Tomàquets xerri al forn amb orenga - Curry de cigrons	10 DIJOUS - Mongeta verda amb patata - Bistec de vedella a la planxa	11 DIVENDRES - Gnocchis al pesto amb formatge ratllat
14 DILLUNS - Trinxat de patata, boniato i espincas - Ous fregits	15 DIMARTS - Amanida verda - Pollastre al forn amb patates i boniato	16 DIMECRES - Arròs tres delícies - Hamburguesa de cigrons, bròquil i quinoa	17 DIJOUS - Crema de verdures - Orada a la planxa amb sanfaina	18 DIVENDRES - Burritos mexicans amb pollastre i verdures
21 DILLUNS - Estofat de lenties amb ou dur (plat únic)	22 DIMARTS - Sopa de galets - Llibrets de llom farcits de pernil i formatge	23 DIMECRES - Crema de verdures - Hamburguesa de vedella amb amanida verda	24 DIJOUS - Trinxat de bledes i patata - Salmó a la papillot	25 DIVENDRES - Pa amb tomàquet - Truita francesa
28 DILLUNS - Cus-cus de verdures - Pollastre al forn	29 DIMARTS - Crema de verdures - Truita de patates	30 DIMECRES - Moniato al forn - Hamburguesa de pollastre amb amanida	31 DIJOUS - Trinxat de col, patata i cansalada - Ous passats per aigua	

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: arturmartorellmenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 658 182 895



MES DEL MONIATO

Reforça el sistema immune
Capaç de reduir la inflamació
Aporta carbohidrats saludables

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