

	<b>01</b> DIMARTS - Crema de verdures de temporada - Gall d'indi al forn amb porro i moniato - Fruita de temporada	<b>02</b> DIMECRES - Macarrons integrals amb salsa pesto d'espínacs (1,7) - Rap en salsa (4) - Fruita de temporada	<b>03</b> DIJOUS - Verdura tricolor: Moniato, bledes i carbassó - Cigrons amb sanfaina - Fruita de temporada	<b>04</b> DIVENDRES - Sopa amb galets (1) - Pollastre arrebossat amb moniato al forn (1, 3) - Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)
<b>07</b> DILLUNS - Fideus a la cassola amb carn de de porc (1) - Amanida variada complerta - Fruita de temporada	<b>08</b> DIMARTS - Arròs amb sofregit de porro, pastanaga i bledes - Bacallà al forn amb enciam i olives (4) - Fruita de temporada	<b>09</b> DIMECRES - Estofat de tomàquet, pastanaga, mill i cigrons - Daus de gall d'indi al forn amb enciam i remolatxa - Fruita de temporada	<b>10</b> DIJOUS - Trinxat de col i moniato - Ous gratinats amb salsa de tomàquet i formatge ratllat (3, 7) - Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)	<b>11</b> DIVENDRES - Crema de carbassa - Pernilets de pollastre al forn amb pastanaga i tomàquet amanit (1, 3) - Fruita de temporada
<b>14</b> DILLUNS - Sopa d'au amb fideus (1) - Pollastre adobat amb enciam i olives - Fruita de temporada	<b>15</b> DIMARTS - Crema de carbassó - Guisat de mongeta blanca, ceba, porro i api (9) - Fruita de temporada	<b>16</b> DIMECRES - Espaguetis a la napolitana (1) - Calamars en salsa verda (4) - Fruita de temporada	<b>17</b> DIJOUS - Arròs a la cassola amb verdures de temporada - Truita d'albergínia amb tomàquet amanit i olives (3) - Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)	<b>18</b> DIVENDRES - Verdura de temporada amb patates - Botifarra de porc amb cogombre i olives - Fruita de temporada
<b>21</b> DILLUNS - Espirals integrals amb tomàquet, ceba i formatge (1, 7) - Fricandó de vedella - Fruita de temporada	<b>22</b> DIMARTS - Rostit de bledes i moniato - Gall d'indi al forn amb ceba i pastanaga - Fruita de temporada	<b>23</b> DIMECRES - Guisat de llenties amb salsitxes de porc - Amanida variada complerta - Fruita de temporada	<b>24</b> DIJOUS - Paella de verdures - Contracuixa de pollastre al forn - Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)	<b>25</b> DIVENDRES - <b>GASTRONOMIA DEL MES</b>
<b>28</b> DILLUNS - Coliflor gratinada al forn amb beixamel(7) - Estofat de gall d'indi amb verdures - Fruita de temporada	<b>29</b> DIMARTS - Arròs integral amb pastanaga i ceba - Salmó amb salsa de porro (4, 7) - Fruita de temporada	<b>30</b> DIMECRES - Crema de carbassa i pastanaga - Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa (3) - Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)	<b>31</b> DIJOUS - Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba - Hamburguesa de vedella amb olives i pastanaga - Fruita de temporada	

**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 (inclou 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: [jungfrauenjador@gmail.com](mailto:jungfrauenjador@gmail.com)  
 Administració: [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat)  
 Avisos i incidències: **652 732 872**



**MES DEL MONIATO**

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

Menús elaborats per:  
**MARIA LOBO SAHÚN**  
 Gra en nutrió i dietètica  
 CAT 002531