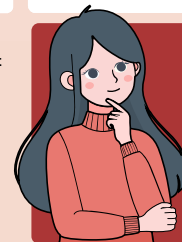


	<b>01</b> DIMARTS - Carbassó saltejat - Estofat de lenties i verdures	<b>02</b> DIMECRES - Crema de verdures - Pollastre al forn amb patates	<b>03</b> DIJOUS - Sopa de fideus - Bonitol a la planxa amb sanfaina	<b>04</b> DIVENDRES - Amanida verda - Arròs a la cubana
<b>07</b> DILLUNS - Crema de verdures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