

05

06

01 DIMECRES

02 DIJOUS

03 DIVENDRES

06 DILLUNS

07 DIMARTS

08 DIMECRES

09 DIJOUS

10 DIVENDRES

13 DILLUNS

- Arròs amb tomàquet
- Truita de verdures amb enciam i pastanaga (3)
- Fruita del temps

14 DIMARTS

- Vichyssoise amb crostons (1,7)
- Cus cus amb cigrons i verdures de temporada (1)
- Fruita del temps

15 DIMECRES

- Espirals amb pesto (1,7,8)
- Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i ceba
- Fruita del temps

16 DIJOUS

- Amanida de lleties amb poma
- Bacallà amb samfaina (4)
- Fruita del temps

17 DIVENDRES

- Ensaladilla russa (3,4)
- Llom de porc amb tomàquet amanit i blat de moro
- Iogurt natural La Selvatana (7)

20 DILLUNS

- Empedrat de mongetes seques
- Gall d'indi adobat amb remolatxa i olives (4)
- Fruita del temps

21 DIMARTS

- Macarrons a la napolitana (1)
- Lluç al forn amb pastanaga i enciam (4)
- Fruita del temps

22 DIMECRES

- Crema tèbia de verdures de temporada
- Truita de patata i carbassó amb tomàquet amanit i poma (3)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

23 DIJOUS

- Amanida variada de tomàquet i formatge (7)
- Fricandó amb patata
- Fruita del temps

24 DIVENDRES

- Arròs integral saltejat amb verdures de temporada
- Calamars a la romana d'elaboració pròpia al forn amb enciam i ceba (3,14)
- Fruita del temps

27 DILLUNS

- Amanida de pasta freda amb vegetals de temporada (1)
- Truita de formatge amb enciam i olives (3,4,7)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

28 DIMARTS

- Lleties saltejades amb verdures de temporada
- Lluç a la marinera amb patata (4)
- Fruita del temps

29 DIMECRES

- Mongeta tendra amb patata
- Butifarra de porc amb enciam i pastanaga (12)
- Fruita del temps

30 DIJOUS

- Crema de verdures i cigrons amb crostons (1)
- Paella de peix (2,4,14)
- Fruita del temps

31 DIVENDRES

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 Anhídrid 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

Menús supervisats per:

PLANA ESTEVE
SERVEI DE NUTRICIÓ I
SEGURETAT ALIMENTÀRIA
COL·LEGI DE TÀRRAGONA

info@aleanutri.com | Tel. +34 675 4 63 85

aleanutri
Promoció Equilibrida i Netja

www.aleanutri.com



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

BLEDES · ALBERGINIES · CARBASSÓ
REMOLATXA · CARBASSES · GERDS
RAÏM · FIGUES · MAGRANA
RAVES · MONGETES