

01 **DILLUNS**



FESTIU

02 **DIMARTS**

- Arròs integral amb xampinyons
- Pollastre amb enciam.
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

03 **DIMECRES**

- Trinxat de col i patata
- Cigrons saltejats amb cus cus, pebrot vermell (s/ceba) (1)
- iogurt natural La Selvatana (7)

04 **DIJOURS**

- Sopa vegetal (api i col) amb fideus (1,9)
- Butifarra de porc amb enciam (12).
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

05 **DIVENDRES**

- Llenties estofades amb patata, api i pebrot vermell.
- Fruita de formatge amb enciam (3,7)
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

08 **DILLUNS**

- Crema de coliflor
- Trita de patata amb enciam (3)
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

09 **DIMARTS**

- Arròs de muntanya amb pebrot vermell, xampinyons i pollastre (s/ceba)
- Amanida d'enciam.
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

10 **DIMECRES**

- Espaguets amb oli i orenga (1).
- Bacallà al forn amb all i julivert i enciam (4)
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

11 **DIJOURS**

- Mongetes blanques estofades amb espinacs i pebrot vermell (s/ceba)
- Daus de gall d'indi amb enciam
- iogurt natural La Selvatana. (7)

12 **DIVENDRES**

- Bròquil amb patates.
- Fricandó de vedella amb salsa de xampinyons (s/tomàquet, ceba ni porro)
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

15 **DILLUNS**

- Arròs amb coliflor (s/ceba)
- Trita francesa amb enciam (3)
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

16 **DIMARTS**

- Crema d'espinacs
- Llenties saltejades amb mill, pebrot vermell i api. (s/ceba ni porro)
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

17 **DIMECRES**

- Sopa de pistons de brou vegetal (api i col) (1,9).
- Llom de porc amb enciam
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

18 **DIJOURS**

- Cigrons caldosos amb espinacs. (s/ceba ni porro)
- Lluç arrebossat amb enciam (3,4).
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

19 **DIVENDRES**

- Bledes amb patata (s/ceba)
- Estofat de pollastre amb pebrot vermell (s/tomàquet ni ceba ni porro)
- iogurt natural La Selvatana (7).


22 **DILLUNS**

- Sopa de verdures (api i col) amb galets (1,9)
- Calamars al forn amb enciam. (3,14)
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

23 **DIMARTS**

- Rostit de col amb patates.
- Pernillets de pollastre al forn amb enciam.
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

24 **DIMECRES**

- Macarrons a la bolonyesa de llenties amb sofregit de pebrot vermell i col (s/tomàquet ni ceba ni porro)(1)
- Amanida d'enciam
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural 

25 **DIJOURS**

- Arròs amb pebrot vermell i xampinyons (s/ceba ni porro ni tomàquet)
- Bacallà amb enciam (4)
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

26 **DIVENDRES**

GASTRONOMIA PERUANA



29 **DILLUNS**

- Crema de coliflor
- Llenties amb cus cus, pebrot vermell i api (1)
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

30 **DIMARTS**

- Arròs saltejat amb xampinyons
- Pollastre adobat al forn amb enciam
- iogurt natural La Selvatana (7)

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: arturmartorellmenjador@gmail.com

Administració: administracio@ambitescola.cat

Avisos i incidències: 658 182 895

Menús supervisats per:



ELS ESSENCIALS DEL MÉS

(ol • NAP • REMOLATXA
PLÀTANS • TARONJES • ESPINACS
ENCIAM • MONGETA TENDRA
RAÏM • ALVOÇAT • KIWI



àmbit escola
projectes socio-educatius

eco àmbit
menjador escolar ecològic i educatiu