

01 **DILLUNS**



FESTIU

02 **DIMARTS**

- Arròs integral amb porro i pastanaga.
- Pollastre rostit amb tomàquet i ceba.
- Fruita del temps

03 **DIMECRES**

- Trinxat de col i patata
- Cigrons saltejats amb arròs, pebrot i carbassó.
- logurt natural La Selvatana (7)

04 **DIJOUS**

- Sopa vegetal amb pasta sense gluten (9)
- Butifarra de porc amb enciam i olives. (12).
- Fruita del temps.

05 **DIVENDRES**

- Llenties estofades amb verdures
- Trita de formatge amb remolatxa i ceba. (3,7)
- Fruita del temps.

08 **DILLUNS**

- Crema de carbassó de temporada.
- Trita de patata amb enciam i pastanaga. (3)
- Fruita del temps

09 **DIMARTS**

- Paella de muntanya amb pollastre.
- Amanida variada completa.
- Fruita del temps

10 **DIMECRES**

- Espaguets sense gluten amb tomàquet i ceba.
- Bacallà al forn amb all i julivert i amb tomàquet amanit i ceba. (4)
- Fruita del temps.

11 **DIJOUS**

- Mongetes blanques estofades amb espinacs i pastanaga.
- Daus de gall d'indi saltejats amb allet amb remolatxa i olives. (12)
- logurt natural La Selvatana. (7)

12 **DIVENDRES**

- Bròquil amb patates.
- Fricandó de vedella amb bolets
- Fruita del temps.

15 **DILLUNS**

- Arròs amb tomàquet i ceba.
- Trita de carbassó i ceba amb enciam i olives. (3,12)
- Fruita del temps.

16 **DIMARTS**

- Crema de carbassa.
- Llenties saltejades amb mill, pebrot i porro.
- Fruita del temps

17 **DIMECRES**

- Sopa amb pasta sense gluten de brou vegetal (9).
- Llom de porc amb tomàquet amanit i ceba.
- Fruita del temps.

18 **DIJOUS**

- Cigrons caldosos amb espinacs.
- Lluç arrebossat amb pastanaga i poma. (3,4).
- Fruita del temps

19 **DIVENDRES**

- Mongeta tendra amb patata i ceba potxada.
- Estofat de contracuixa de pollastre amb pastanaga i pèsols.
- logurt natural La Selvatana (7).

22 **DILLUNS**

- Sopa de verdures amb pasta sense gluten (9)
- Calamars casolans al forn amb tomàquet i ceba. (3,14)
- Fruita del temps

23 **DIMARTS**

- Rostit de col amb patates.
- Pernillets de pollastre al forn amb enciam i poma.
- Fruita del temps.

24 **DIMECRES**

- Macarrons sense gluten a la bolonyesa de llenties
- Amanida variada completa.
- Fruita del temps.

25 **DIJOUS**

- Arròs a la cassola amb carbassó, pebrot i pèsols.
- Bacallà amb samfaina. (4)
- Fruita del temps.

26 **DIVENDRES**

GASTRONOMIA PERUANA



29 **DILLUNS**

- Crema de pastanaga i ceba.
- Llenties amb arròs, carbassa i pebrot.
- Fruita del temps.

30 **DIMARTS**

- Arròs saltejat amb verdures i salsa de soja (6).
- Pollastre adobat al forn amb tomàquet amanit i pastanaga.
- logurt 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 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: arturmartorellmenjador@gmail.com
 Administració: administracio@ambitescola.cat
 Avisos i incidències: 658 182 895

Menús supervisats per:



ELS ESSENCIALS DEL MÉS

COL · NAP · REMOLATXA
 PLATANS · TARONJES · ESPINACS
 ENCIAM · MONGETA TENDRA
 RAÏM · ALVOÇAT · KIWI

