

01 **DILLUNS**



FESTIU

02 **DIMARTS**

- Crema de verdures amb rostes de pa.
- Llenguado al forn amb llimona i bunyols de carbassó.
- Fruita del temps

03 **DIMECRES**

- Quinoa amb bròquil, pastanaga i ceba.
- Remenat d'ou amb formatge i espinacs
- Fruita del temps.

04 **DIJOUS**

- Escalivada
- Patates farcides de soja texturitzada gratinades.
- Fruita del temps

05 **DIVENDRES**

- Wok de pasta amb col, pastanaga, xampinyó, daus de gall d'indi, llavors de sèsam i salsa de soja.
- logurt natural

08 **DILLUNS**

- Espirals amb tomàquet fresc, mozzarella i alfàbrega
- Llom de dos colors amb amanit.
- Fruita del temps

09 **DIMARTS**

- Verdura al forn amb patata al caliu.
- Hummus de cigró amb pa de pita i bastonets d'àpid.
- logurt natural.

10 **DIMECRES**

- Sopa de peix amb arròs
- Fruita paisana amb amanit.
- Fruita del temps

11 **DIJOUS**

- Arròs saltejat amb coliflor i porro.
- Popets amb ceba
- Fruita del temps

12 **DIVENDRES**

- Amanida de formatge de cabra
- Hamburguesa de kale i quinoa amb dits de moniato.
- Fruita del temps

15 **DILLUNS**

- Espinacs a la catalana
- Conill guisadet amb patates.
- logurt natural.

16 **DIMARTS**

- Galets al pesto gratinats
- Salmó a la papillota amb verduretes.
- Fruita del temps.

17 **DIMECRES**

- Carpaccio de carbassó amb tomàquet confitat.
- Ous trencats amb patates fregides.
- Fruita del temps.

18 **DIJOUS**

- Arròs amb xampinyons.
- Bistec de vedella a la planxa amb pebrot.
- Fruita del temps

19 **DIVENDRES**

- Consomé vegetal
- Pizza al gust
- Fruita del temps

22 **DILLUNS**

- Tomàquet farcit d'arròs i sofregit de verdures.
- Ous al forn
- Fruita del temps

23 **DIMARTS**

- Crema de pastanaga i porro
- Rap a la marinera amb mongetes seques.
- Fruita del temps

24 **DIMECRES**

- Saltat de verdures amb salsa de soja
- Vedella amb salsa i patata
- logurt natural.

25 **DIJOUS**

- Cus cus amb bròquil i pebrot al Ras el Hanout.
- Gall d'indi rostit amb tomàquet.
- Fruita del temps.

26 **DIVENDRES**

- Pèsols amb patata
- Pastís de tonyina i verdures
- Fruita del temps

29 **DILLUNS**

- Patates amb coliflor
- Croquetes de pernil amb amanit
- Fruita del temps

30 **DIMARTS**

- Brou d'au amb tapioca
- Lluç al forn amb llimona i saltat de verduretes.
- Fruita del temps

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 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**

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



àmbit escola
projectes socio-educatius

eco àmbit
menjador escolar ecològic i educatiu