



01 **DIVENDRES**

- Amanida d'escarola amb mandarina
- Wrap al gust
- Fruita del temps

04 **DILLUNS**

- Carpaccio de carbassó amb salsa de mango
- Remenat d'ou amb gambetes i verdures
- logurt natural

05 **DIMARTS**

- Tabulé de verdures amb daus de pollastre i cúrcula
- Fruita del temps

06 **DIMECRES**

- Timbal de verdures amb formatge de cabra
- Mandonguilles vegetals amb tomàquet
- Fruita del temps

07 **DIJOURS**

- Sopa juliana
- Conill a l'allet amb arròs.
- Fruita del temps

08 **DIVENDRES**

- Patates gratinades
- Llenguado al forn amb verdures
- Fruita del temps

11 **DILLUNS**

FESTIU

12 **DIMARTS**

FESTIU

13 **DIMECRES**

- Amanida d'arròs
- Rap amb cloïsses.
- Fruita del temps

14 **DIJOURS**

- Minestra de verdures
- Trita de mongetes seques
- logurt natural

15 **DIVENDRES**

- Amanida verda
- Crepe de pernil i formatge
- Fruita del temps

18 **DILLUNS**

- Arròs amb bolets
- Lluç amb salsa verda
- Fruita del temps

19 **DIMARTS**

- Panatxé de verdures
- Trita de moniato i ceba
- Fruita del temps

20 **DIMECRES**

- Pokebowl de quinoa amb daus de pollastre i verdures
- Fruita del temps

21 **DIJOURS**

- Sopa de galets
- Croquetes vegetals amb amanit
- Fruita del temps

22 **DIVENDRES**

- Bròquil amb patata
- Peix blanc a la planxa amb llimona
- logurt natural

25 **DILLUNS**

- Crema de carbassa amb pipes
- Daus de gall d'indi amb pèsols
- Fruita del temps

26 **DIMARTS**

- Verdures gratinades
- Lluç al forn amb mill
- Fruita del temps

27 **DIMECRES**

- Saltat d'arròs amb carbassó i pastanaga.
- Trita de formatge
- Fruita del temps

28 **DIJOURS**

- Albergínia farcida de bulgur i tomàquet.
- Saltat de tofu amb verdures
- Fruita de temporada

29 **DIVENDRES**

- Amanida completa
- Hamburguesa de pollastre arrebossada amb maïonesa
- logurt natural

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:

PLANA ESTEVE
EXPERTS EN NUTRICIÓ I
SEGURETAT ALIMENTÀRIA
CUIDEM DE TU!
aleanutri
Homenajes Equilibrio i Hacia
www.aleanutri.com

ELS ESSENCIALS DEL MÉS

CARXOFES • BLEDES • API
ALBERGÍNIA • MONIATO
CARBASSES • MAGRANES • KIWIS
BOLETS • POMES