



**01** **DIMECRES**

- Espirals amb tomàquet, ceba i formatge (1,7)
- Hamburguesa vegetal amb enciam i olives. (12)
- Fruita del temps

**02** **DIJOURS**

- Coliflor amb patata i beixamel (1,7)
- Llenties amb mill i pebrot
- Fruita del temps

**03** **DIVENDRES**

- Cigrons amb pastanaga i pebrot.
- Trita de carbassó i ceba amb remolatxa i pastanaga (3,12)
- Fruita del temps

**13** **DILLUNS**

- Arròs integral amb tomàquet i ceba.
- Trita francesa amb enciam i pastanaga amanit (3)
- Fruita del temps

**14** **DIMARTS**

- Llenties estofades amb verdures
- Trita de formatge amb enciam i olives (3,7,12)
- Fruita del temps

**15** **DIMECRES**

- Col amb patata
- Cigrons saltejats amb xampinyons i arròs.
- Fruita del temps

**16** **DIJOURS**

- Fideus a la cassola amb mongetes seques (1)
- Amanida variada completa
- Fruita del temps

**17** **DIVENDRES**

- Crema de carbassa i mongetes seques.
- Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit i ceba. (1,3,6,7,9,10)
- logurt Natural: La Selvatana (7)

**20** **DILLUNS**

- Arròs tres delícies (pastanaga, pebrot i pèsols)
- Llenties amb porro i albergínia
- Fruita del temps

**21** **DIMARTS**

- Cigrons estofats amb verdures.
- Trita de patata amb remolatxa i ceba. (3,12)
- Fruita del temps

**22** **DIMECRES**

DINAR DE NADAL

**23** **DIJOURS**

**24** **DIVENDRES**

**27** **DILLUNS**

**28** **DIMARTS**

**29** **DIMECRES**

**30** **DIJOURS**

**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 (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](mailto:arturmartorellmenjador@gmail.com)  
 Administració: [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat)  
 Avisos i incidències: 658 182 895

Menús supervisats per:



**ELS ESSENCIALS DEL MÉS**

ENDÍVIES • COLIFLOR • ESCAROLA  
 CEBES • PASTANAGUES • PERES  
 MANDARINES • KIWI • CAQUIS  
 CARDS • COGOMBRES

