

03 **DILLUNS**

04 **DIMARTS**

05 **DIMECRES**

06 **DIJOUS**



07 **DIVENDRES**

10 **DILLUNS**

- Macarrons amb sofregit de pebrot vermell i col (s/tomàquet, ceba i porro) (1)
- Trita de formatge amb enciam(3,7,12)
- Fruita baixa en fructosa o iogurt natural

11 **DIMARTS**

- Trinxat de col i patata
- Daus de gall dindi amb enciam
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

12 **DIMECRES**

- Lenties guisades amb pebrot vermell i espinacs (s/ceba ni porro)
- Lluç arrebossat a/enciam i api. (3,4,12)
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

13 **DIJOUS**

- Paella de pollastre amb xampinyons (s/tomàquet)
- Amanida d'enciams (12)
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

14 **DIVENDRES**

- Crema d'espinacs
- Vedella estofada amb pebrot vermell (s/tomàquet, ceba ni porro)
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

17 **DILLUNS**

- Crema de coliflor
- Trita d'espinacs i formatge amb enciam (3,7,12).
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

18 **DIMARTS**

- Arròs integral amb sofregit de pebrot vermell i col (s/tomàquet, ceba i porro)
- Bacallà amb sofregit de pebrot vermell i col (s/tomàquet ni ceba ni porro) (4)
- Fruita baixa en fructosa o iogurt natural

19 **DIMECRES**

- Sopa de pistons de brou vegetal (api i col) (1,9)
- Mandonguilles (s/tomàquet, ceba ni porro) (1,2,3,4,6,7,9,10,12,14)
- Fruita baixa en fructosa o iogurt natural

20 **DIJOUS**

- Rostit de col i moniato
- Contracuixa de pollastre al forn amb enciam (12)
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

21 **DIVENDRES**

- Cigrons caldosos amb espinacs (s/ceba ni porro)
- Hamburguesa vedella amb enciam (12)
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

24 **DILLUNS**

- Espirals integrals amb salsa al pesto (1,7,8)
- Calamars casolans al forn amb enciam (3,12,14)
- Fruita baixa en fructosa o iogurt natural

25 **DIMARTS**

- Bròquil amb patata
- Pollastre arrebossat al forn amb enciam (3,12)
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

26 **DIMECRES**

- Arròs amb pèsols, xampinyons i pebrot vermell
- Trita de patata amb enciam (3,12).
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

27 **DIJOUS**

- Mongetes seques estofades amb vedella. (s/tomàquet ni ceba ni porro)
- Amanida d'enciams(12)
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt natural

28 **DIVENDRES**

GASTRONOMIA FRANCESA

31 **DILLUNS**

- Espaguetis amb salsa de formatge (1,7)
- Lluç al forn amb enciam (4,12).
- Fruita baixa en fructosa (taronja, mandarina, plàtan) o iogurt 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 (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

ENDÍVIES • COLIFLOR • FAVES
PEBROTS • PÈSOLS • LLIMONES
MADUIXES • TARONJES
COL LOMBARDA • BRÒQUILS



àmbit escola
projectes socio-educatius

