

04

**05** **DILLUNS**  
- Espirals amb formatge ratllat i orenga (1,7)  
- Contracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet, cogombre i enciam  
- Fruita de temporada

**12** **DILLUNS**  
- Tabulé de mill amb cogombre, menta i julivert  
- Suprema de salmó al forn amb daus d'albergínia i carbassó (4)  
- Fruita de temporada

**19** **DILLUNS**  
- Macarrons d'arròs amb mantega i formatge ratllat (7)  
- Suprema de bacallà al forn amb daus de carbassó i pastanaga (4)  
- Fruita de temporada

**26** **DILLUNS**  
- Amanida de pasta d'arròs freda amb tonyina (4)  
- Truita de formatge amb enciam (3,7)  
- Fruita de temporada

06

**06** **DIMARTS**  
- Arròs a la milanesa (pèsols, pernil, pebrot vermell)  
- Truita de carbassó amb enciam (3)  
- Fruita de temporada

**13** **DIMARTS**  
- Ensaladilla russa (3,4)  
- Nuguets frescos de pollastre amb cogombre amanit (1)  
- logurt natural La Selvatana (7)

**20** **DIMARTS**  
- Empedrat de mongetes seques sense tomàquet ni ceba (4)  
- Gall d'indi saltejat amb daus d'albergínia i patata  
- Fruita de temporada

**27** **DIMARTS**  
- Arròs integral amb ou a la planxa  
- Lluç enfarinat al forn amb daus de carbassó i albergínia (1,3,4)  
- Fruita de temporada

07

**07** **DIMECRES**  
- Bròquil saltejat amb patates  
- Guisat de cigrons amb arròs i verdures  
- logurt natural La Selvatana (7)

**14** **DIMECRES**  
- Crema freda de carbassó amb crostons de pa (1,7)  
- Llenties estofades amb verdures  
- Fruita de temporada

**21** **DIMECRES**  
- Paella mitxa (4,14)  
- Amanida d'enciam, cogombre, daus de formatge, tonyina i blat de moro (4,7)  
- logurt natural La Selvatana (7)

**28** **DIMECRES**  
- Crema freda de carbassó amb crostons (1,7)  
- Pollastre saltejat amb verdures  
- Fruita de temporada

01

**08** **DIJOUS**  
- Amanida freda de llenties amb cogombre, api, pebrot vermell i pastanaga ratllada (9)  
- Peix amb arròs (4)  
- Fruita de temporada

**15** **DIJOUS**  
- Fideuà (fideus d'arròs) de peix (4,2)  
- Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga ratllada  
- Fruita de temporada

**22** **DIJOUS**  
- Crema tèbia de verdures (7)  
- Truita de patata amb mix d'enciams (3)  
- Fruita de temporada

**29** **DIJOUS**  
- Llenties estofades amb verdures i carn de vedella  
- Amanida d'enciam, cogombre i daus de formatge (7)  
- Fruita de temporada

02

**09** **DIVENDRES**  
- Amanida de patata, tonyina, ou dur, pebrot verd i vermell, i maionesa (3,4)  
- Carn de porc al forn amb verdures  
- Fruita de temporada

**16** **DIVENDRES**  
- Cigrons amb verdures  
- Calamars en salsa verda (1,4)  
- Fruita de temporada

**23** **DIVENDRES**  
- Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva  
- Pollastre al forn amb patata  
- Fruita de temporada

**30** **DIVENDRES**  
- Crema de carbassó (7)  
- Bunyols de peix amb enciam i cogombre amanit (1,3,4)  
- 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 (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



**ELS ESSENCIALS DEL MÉS**  
BLEDES • ALBERGÍNIES • CARBASSÓ  
REMOLATXA • CARBASSES • GERDS  
RAÏM • FIGUES • MAGRANA  
RAVES • MONGETES

Menús supervisats per:



**Silvia Vancells Morón**  
Tècnica Superior en dietètica.  
Associada n° 291 ASNADI  
(Associació nacional de dietistes TSD)