

04

05 **DILLUNS**

- Espirals a la napolitana (1)
- Contracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet, cogombre i enciam
- Fruita de temporada

06

06 **DIMARTS**

- Arròs a la milanesa (pèsols, pollastre, pebrot vermell)
- Truita de carbassó i ceba amb enciam, pastanaga i olives
- Fruita de temporada

07

07 **DIMECRES**

- Crema tèbia de carbassa (7)
- Guisat cigrons amb arròs i verdures
- Logurt natural La Selvatana (7)

01 **DIJOUS**

02 **DIVENDRES**

12 **DILLUNS**

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

13 **DIMARTS**

- Ensaladilla russa (3,4)
- Nuguets frescos de pollastre amb tomàquet amanit (1,3)
- Logurt natural La Selvatana (7)

14 **DIMECRES**

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

15 **DIJOUS**

- Fideuà de peix (1,2,4)
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada
- Fruita de temporada

16 **DIVENDRES**

- Cigrons amb verdures
- Calamars amb salsa verda (1,4)
- Fruita de temporada

19 **DILLUNS**

- Macarrons amb salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat (1,7)
- Suprema de bacallà al forn amb daus de carbassó i pastanaga (4)
- Fruita de temporada

20 **DIMARTS**

- Empedrat de mongetes seques (4)
- Gall d'indi saltejat amb daus d'albergínia i patata
- Fruita de temporada

21 **DIMECRES**

- Paella mitxa (4,14)
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada
- Logurt natural La Selvatana (7)

22 **DIJOUS**

- Crema tèbia de verdures (7)
- Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit, poma, olives i pastanaga ratllada (3)
- Fruita de temporada

23 **DIVENDRES**

- Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva
- Pollastre al forn amb llit de ceba i patata
- Fruita de temporada

26 **DILLUNS**

- Amanida de pasta freda amb vegetals de temporada (1)
- Truita de formatge amb enciam i olives (3,7)
- Fruita de temporada

27 **DIMARTS**

- Arròs integral amb tomàquet
- Lluç enfarinat al forn amb daus de carbassó i albergínia (1,4)
- Fruita de temporada

28 **DIMECRES**

- Vichyssoise freda amb crostons (1,7)
- Pollastre saltejat amb verdures
- Fruita de temporada

29 **DIJOUS**

- Llenties estofades amb verdures i carn de vedella
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga
- Fruita de temporada

30 **DIVENDRES**

- Crema de pastanaga (7)
- Bunyols de peix (s/ou) amb tomàquet amanit (1,3,4)
- Logur 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: 658182 895



àmbit escola
projectes socio-educatius



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

BLEDES • ALBERGÍNIES • CARBASSÓ
REMOLATXA • CARBASSES • GERDS
RAÏM • FIGUES • MAGRANA
RAVES • MONGETES

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón

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