

**03** **DILLUNS**

- Crema de verdures (7)
- Ous amb beixamel gratinats al forn (1,3,7)
- Fruita de temporada

**04** **DIMARTS**

- Arròs integral amb salsa de tomàquet
- Tofu saltejat amb patata i pebrot verd i vermell
- Fruita de temporada

**05** **DIMECRES**

- Bledes amb patates rostides al forn
- Falafels (croquetes de cigrons) amb tomàquet amanit i enciam
- Fruita de temporada

**06** **DIJOUS**

- Amanida freda de pasta amb blat de moro, tomàquet i olives (1)
- Cigrons saltejats amb ceba i amanida d'enciam i pastanaga
- logurt natural La Selvatana (7)

**07** **DIVENDRES**

- Llenties estofades amb espinacs i pastanaga
- Moniato al forn farcit amb albergínia, moniato i quinoa
- Fruita de temporada

**10** **DILLUNS**

- Espaguetis amb salsa de tomàquet i formatge ratllat (1,7)
- Mandonguilles vegetals guisades amb ceba i pebrot verd
- Fruita de temporada

**11** **DIMARTS**

- Llenties amb arròs estofades amb porro i carbassa
- Amanida d'enciam, tomàquet, remolatxa, olives i pebrot verd
- Fruita de temporada

**12** **DIMECRES**



**FESTIU**

**13** **DIJOUS**

- Crema de carbassa i mill (7)
- Tofu adobat amb pebrot vermell i ceba
- Fruita de temporada

**14** **DIVENDRES**

- Sopa vegetal casolana amb cigrons i pistons (1)
- Mongetes blanques amb daus de patata i albergínia
- Fruita de temporada

**17** **DILLUNS**

- Mongeta tendra, patata i pastanaga
- Hamburguesa vegetal amb tomàquet i cogombre (7)
- logurt natural La Selvatana (7)

**18** **DIMARTS**

- Empedrat de mongetes
- Truita de carbassó amb remolatxa i tomàquet (3)
- Fruita de temporada

**19** **DIMECRES**

- "Panaché" de verdures
- Tofu a la planxa amb mill i moniato al forn
- Fruita de temporada

**20** **DIJOUS**

- Fideus a la cassola vegetals (1)
- Amanida d'enciam, tomàquet, ceba, pastanaga i olives (4)
- Fruita de temporada

**21** **DIVENDRES**

- Crema de carbassó amb crostons de pa
- Saltejat de patates, pastanaga i carbassó en salsa
- Fruita de temporada

**24** **DILLUNS**

- Bròquil gratina al forn amb beixamel (1,7)
- Estofat de tofu amb albergínia i pebrot vermell
- Fruita de temporada

**25** **DIMARTS**

- Espirals amb oli d'alfàbrega i formatge ratllat (1,7)
- Moniato al forn amb mongeta verda i quinoa
- Fruita de temporada

**26** **DIMECRES**

- Arròs de verdures
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga
- Fruita de temporada

**27** **DIJOUS**

- Guisat de llenties i arròs amb carbassó, pastanaga i bledes
- Truita de patates amb enciam i remolatxa ratllada (3)
- Fruita de temporada

**28** **DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES

**31** **DILLUNS**



**FESTIU**

**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 Cacaquets i productes a base de cacaquets. 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](mailto:arturmartorellmenjador@gmail.com)  
 Administració: [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat)  
 Avisos i incidències: 658 182 895

**àe**  
**àmbit escola**  
 projectes socio-educatius

**eco àmbit**

**ELS ESSENCIALS  
DEL MÉS**

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

Menús supervisats per:

DELICIOSA  
MARTHA

**Silvia Vancells Morón**  
 Tècnica Superior en dietètica.  
 Associada nº 291 ASNADI  
 (Associació nacional de dietistes TSD)

