

03 **DILLUNS**

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

04 **DIMARTS**

- Arròs integral amb salsa de tomàquet
- Pernilets de pollastre amb saltejat de 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)
- Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga (4)
- logurt de soja

07 **DIVENDRES**

- Llenties estofades amb espinacs i pastanaga
- Gall d'indi al forn amb albergínia, moniato i quinoa
- Fruita de temporada

10 **DILLUNS**

- Espaguetis amb salsa de tomàquet (1)
- Mandonguilles guisades amb ceba i pebrot verd
- Fruita de temporada

11 **DIMARTS**

- Llenties amb arròs estofades amb costella, 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 s/lactosa
- Pollastre adobat amb pebrot vermell i ceba
- Fruita de temporada

14 **DIVENDRES**

- Sopa d'au casolana amb cigrons i pistons (1)
- Bacallà al forn amb daus de patata i albergínia (4)
- Fruita de temporada

17 **DILLUNS**

- Mongeta tendra, patata i pastanaga
- Hamburguesa de pollastre amb tomàquet i cogombre (7)
- logurt de soja

18 **DIMARTS**

- Empedrat de mongetes (4)
- Truita de carbassó amb remolatxa i tomàquet (3)
- Fruita de temporada

19 **DIMECRES**

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

20 **DIJOUS**

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

21 **DIVENDRES**

- Crema de carbassó amb daus de pernil s/lactosa
- Guisat de rap en salsa (4)
- Fruita de temporada

24 **DILLUNS**

- Bròquil gratinat al forn amb beixamel s/lactosa (1)
- Estofat de gall d'indi amb albergínia i pebrot vermell
- Fruita de temporada

25 **DIMARTS**

- Espirals amb salsa de tomàquet (1)
- Suprema de salmó al forn amb mongeta verda i quinoa (4)
- Fruita de temporada

26 **DIMECRES**

- Arròs de muntanya
- 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)
- logurt de soja

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 Cacaüets i productes a base de cacaüets. 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

àe
àmbit escola
 projectes socio-educatius

eco àmbit

ELS ESSENCIALS DEL MES

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)