

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
- Pernillets 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 (7)
- Luç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga (4)
- logurt natural La Selvatana (7)

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 i formatge ratllat (1,7)
- Mandonguilles de pollastre guisades amb ceba i pebrot verd
- Fruita de temporada

11

DIMARTS

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

12

DIMECRES



13

DIJOUS

- Crema de carbassa i mill (7)
- 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 vegetal amb tomàquet i cogombre (7)
- logurt natural La Selvatana (7)

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 amb salsitxes de pollastre i verdures (1)
- Amanida d'enciam, tomàquet, ceba, pastanaga, tonyina i olives (4)
- Fruita de temporada

21

DIVENDRES

- Crema de carbassó
- Guisat de rap en salsa (4)
- Fruita de temporada

24

DILLUNS

- Bròquil gratinat al forn amb beixamel (1,7)
- Estofat de gall d'ndi amb albergínia i pebrot vermell
- Fruita de temporada

25

DIMARTS

- Espirals amb oli d'alfàbrega i formatge ratllat (1,7)
- Suprema de salmó al forn amb mongeta verda i quinoa (4)
- Fruita de temporada

26

DIMECRES

- Arròs de muntanya (pollastre i 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)
- logurt natural La Selvatana (7)

28

DIVENDRES

GASTRONOMIA DEL MES

31

DILLUNS



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 sèsam.
- 12 Anhidríd 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

- (ARRÒS) • (BLED) • API
- ALBERGÍNIA • MONIATO
- (CARBASSÓ) • (MAGRANES) • KIMIS
- BOLET • POME



Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

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