

<p>03 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verdures (7) - Ous amb base de patates gratinades amb forn (3) - Fruita de temporada 	<p>04 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs integral amb salsa de tomàquet - Pernillets de pollastre amb saltejat de patata i pebrot verd i vermell - Fruita de temporada 	<p>05 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bledes amb patates rostides al forn - Falafels (croquetes de cigrons) amb tomàquet amanit i enciam - Fruita de temporada 	<p>06 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amanida freda de pasta amb blat de moro, tomàquet i olives (1) - Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga (4) - Fruita de temporada 	<p>07 DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Llenties estofades amb espinacs i pastanaga - Gall d'indi al forn amb albergínia, moniato i quinoa - Fruita de temporada 	
<p>10 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis amb salsa de tomàquet (1) - Mandonguilles guisades amb ceba i pebrot verd - Fruita de temporada 	<p>11 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Llenties amb arròs estofades amb costella, porro i carbassa - Amanida d'enciam, tomàquet, remolatxa, olives i pebrot verd - Fruita de temporada 	<p>12 DIMECRES</p> 		<p>13 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassa i mill (7) - Pollastre adobat amb pebrot vermell i ceba - Fruita de temporada 	<p>14 DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa d'au casolana amb cigrons i pistons (1) - Bacallà al forn amb daus de patata i albergínia (4) - Fruita de temporada
<p>17 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mongeta tendra, patata i pastanaga - Hamburguesa de pollastre amb tomàquet i cogombre - Fruita de temporada 	<p>18 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Empedrat de mongetes (4) - Truita de carbassó amb remolatxa i tomàquet (3) - Fruita de temporada 	<p>19 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Panaché" de verdures - Pit de pollastre a la planxa amb mill i moniato al forn - Fruita de temporada 	<p>20 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fideus a la cassola (1) - Amanida d'enciam, tomàquet, ceba, pastanaga, tonyina i olives (4) - Fruita de temporada 	<p>21 DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassó amb daus de pernil - Guisat de rap en salsa (4) - Fruita de temporada 	
<p>24 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bròquil al forn amb patates - Estofat de gall d'indi amb albergínia i pebrot vermell - Fruita de temporada 	<p>25 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirals amb oli d'alfàbrega (1) - Suprema de salmó al forn amb mongeta verda i quinoa (4) - Fruita de temporada 	<p>26 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs de muntanya - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga - Fruita de temporada 	<p>27 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guisat de llenties i arròs amb carbassó, pastanaga i bledes - Truita de patates amb enciam i remolatxa ratllada (3) - Fruita de temporada 	<p>28 DIVENDRES</p> <p>GASTRONOMIA DEL MES</p>	
<p>31 DILLUNS</p> 					

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 (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



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)