

03 **DILLUNS**

- Amanida de tomàquet, tonyina i ceba
- Hamburguesa de vedella mab puré de patata
- Fruita o logurt

04 **DIMARTS**

- Crema de porros
- Espaguetis amb gambes
- Fruita o logurt

05 **DIMECRES**

- Crema de pastanaga
- Broquetes de pollastre i verdures
- Fruita o logurt

06 **DIJOUS**

- Amanida d'enciam, olives, blat de moro,alvocat i ceba tendra
- Truita de patates
- Fruita o logurt

07 **DIVENDRES**

- Guacamole amb torradetes
- Entrepà de pollastre, formatge i rúcula
- Fruita o logurt

10 **DILLUNS**

- Verdures a la planxa amb salsa romesco
- Remenat d'ous amb espàrrecs verds i alls tendres
- Fruita o logurt

11 **DIMARTS**

- Mongeta verda amb patata i pastanaga
- Sèpia a la planxa
- Fruita o logurt

12 **DIMECRES**



FESTIU

13 **DIJOUS**

- Sopa de galets
- Calamars a la planxa amb all i julivert
- Fruita o logurt

14 **DIVENDRES**

- Pizza casolana
- Fruita o logurt

17 **DILLUNS**

- Amanida de tomàquet i alvocat
- Trinxat de patata, col i cansalada
- Fruita o logurt

18 **DIMARTS**

- Crema de carbassó amb daus de pernil
- Orada a la planxa
- Fruita o logurt

19 **DIMECRES**

- Musclos al vapor
- Nyoquis de patata amb salsa de tomàquet
- Fruita o logurt

20 **DIJOUS**

- Wok de verdures saltejades i pollastre amb salsa de soja
- Fruita o logurt

21 **DIVENDRES**

- Brou amb galets, carn i pilota
- Fruita o logurt

24 **DILLUNS**

- Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga
- Arròs a la cubana
- Fruita o logurt

25 **DIMARTS**

- Amanida d'alvocat, ceba i tomàquets xerri
- Llenties saltejades o estofades amb verdures
- Fruita o logurt

26 **DIMECRES**

- Crema de carbassa amb pipes de carbassa torrades
- Truita de carbassó i ceba amb pa amb tomàquet
- Fruita o logurt

27 **DIJOUS**

- Sopa de galets amb cigrons
- Salsitxes de pollastre amb quinoa
- Fruita o logurt

28 **DIVENDRES**

- Fideus saltejats amb verdures i tires de carn de vedella
- Fruita o logurt

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 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)