


01 **DIMARTS**



FESTIU

02 **DIMECRES**

- Arròs amb salsa de tomàquet i orenga
- Truita de carbassó i ceba (3)
- Fruita del temps

03 **DIJOUS**

- Puré de patata amb verdures gratinat al forn (7)
- Hamburguesa vegetal amb quinoa i saltejat de fonoll i espinacs
- logurt natural La Selvatana(7)

04 **DIVENDRES**

- Crema de carbassa
- Cuscus amb verdures i cigrons (1)
- Fruita del temps

07 **DILLUNS**

- Arròs amb bròquil i tomàquet
- Cigrons amanits amb oli i enciam i pastanaga ratllada
- Fruita del temps

08 **DIMARTS**

- Crema de pastanaga
- Llenties i arròs amb ceba, pastanaga i tomàquet
- logurt natural La Selvatana (7)

09 **DIMECRES**

- Macarrons amb tomàquet i orenga(1)
- Amanida d'enciam amb remolatxa, olives, cogombre, quinoa i pebrot
- Fruita del temps

10 **DIJOUS**

- Trinxat de col i patata
- Hamburguesa de xampinyons amb samfaina (4)
- Fruita del temps

11 **DIVENDRES**

- Guisat de llenties amb verdures
- Truita de formatge amb enciam i tomàquet (3,7)
- Fruita del temps

14 **DILLUNS**

- Espaguetis amb tomàquet,orenga i fomatge ratllat(1,7)
- Truita francesa amb bròquil i pastanaga al forn (4)
- Fruita del temps

15 **DIMARTS**

- Coliflor gratinada al forn amb beixamel i formatge (1,7)
- Guisat de llenties amb arròs i verdures
- Fruita del temps

16 **DIMECRES**

- Arròs caldós de verdures
- Truita d'espínacs (3)
- logurt natural La Selvatana (7)

17 **DIJOUS**

- Sopa minestrone amb cigrons i fideus (1)
- Hamburguesa vegetal amb verdures i quinoa
- Fruita del temps

18 **DIVENDRES**

- Crema de carbassa i mill
- Tofu arrebossat cuit al forn amb saltejat de verdures (1,3)
- Fruita del temps

21 **DILLUNS**

- Crema de pastanaga, colrave i mill
- Patates saltejades amb allet, remolatxa i col
- Fruita del temps

22 **DIMARTS**

- Paella de verdures
- Amanida d'enciam amb tomàquet, pebrot i olives
- Fruita del temps

23 **DIMECRES**

- Llenties guisades amb bledes, ceba i pebrot
- Hamburguesa vegetal amb moniato (4)
- Fruita del temps

24 **DIJOUS**

- Col saltejada amb all i pastanaga
- Truita de patata i ceba (3)
- logurt natural La Selvatana (7)

25 **DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES

28 **DILLUNS**

- Bledes amb moniato i oli d'oliva verge
- Cigrons amb ceba i tomàquet
- Fruita del temps

29 **DIMARTS**

- Sopa de brou vegetal amb pistons (1)
- Tofu al forn amb verdures
- logurt natural La Selvatana (7)

30 **DIMECRES**

- Crema de pastanaga i fonoll
- Cigrons estofats amb espinacs
- Fruita del temps

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



àmbit escola
projectes socio-educatius

eco àmbit



**ELS ESSENCIALS
DEL MÉS**

COL · BLEDA · ESPINAC · BRÒQUIL
 COLIFLOR · COLRAVE · APINAP
 FONOLL · REMOLATXA · COL KALE
 POMA · PERA · PLÀTAN · MAGRANA

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón

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