

**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
- 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 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 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 (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 (1)
- Amanida d'enciam, tomàquet, ceba, pastanaga, tonyina i olives (4)
- Fruita de temporada

**21** **DIVENDRES**

- Crema de carbassó amb daus de pernil
- Guisat de rap amb salsa (4)
- Fruita de temporada

**24** **DILLUNS**

- Bròquil gratinat al forn amb beixamel (1,7)
- Estofat de gall d'indi 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
- 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 La Selvatana (7)

**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](mailto:arturmartorellmenjador@gmail.com)  
Administració: [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat)  
Avisos i incidències: 658 182 895

**àe**  
àmbit escola  
projectes socio-educatius

**eco àmbit**

**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)