

05 DILLUNS
- Macarrons a la bolonyesa de llenties (1)
- Amanida d'enciam, olives, raves i ceba
- Fruita del temps

12 DILLUNS
- Guisat de llenties amb ceba i pastanaga
- Hamburguesa vegetal amb patates
- Fruita del temps

19 DILLUNS
- Arròs amb verdures
- Amanida d'enciam, pastanaga, olives i raves
- logurt La Selvatana (7)

26 DILLUNS
FESTIU

06 DIMARTS
FESTIU

13 DIMARTS
- Cuscus amb carbassó, ceba i pebrot vermell (1)
- Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i raves (3)
- Fruita del temps

20 DIMARTS
- Cigrons guisats amb espinacs
- Truita de patata i ceba (3)
- Fruita del temps

27 DIMARTS
FESTIU

07 DIMECRES
- Arròs amb porro, coliflor i pastanaga
- Llenties amb ceba, col kale i patates
- logurt La Selvatana (7)

14 DIMECRES
- Arròs i llenties a la milanesa (sense pernil)
- Patates gratinades al forn amb ceba i formatge ratllat (4,7)
- logurt La Selvatana (7)

21 DIMECRES
- Sopa vegetal de Nadal amb gallets (1)
- Hamburguesa vegetal amb patates
- Torrons

28 DIMECRES
FESTIU

08 DIJOUS
FESTIU

15 DIJOUS
- Espirals amb tomàquet i formatge (1)
- Amanida d'enciam, pastanaga, olives i api (9)
- Fruita del temps

22 DIJOUS
FESTIU

29 DIJOUS
FESTIU

09 DIVENDRES
FESTIU

16 DIVENDRES
- Crema de pastanaga
- Truita francesa amb bròquil i ceba (3)
- Fruita del temps

23 DIVENDRES
FESTIU

30 DIVENDRES
FESTIU

01 DIJOUS
- Arròs amb tomàquet
- Ou dur a la marinera
- Fruita del temps

02 DIVENDRES
- Trinxat de col i patata amb alliet i oli d'oliva
- Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga (3,7)
- 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 (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 llavors 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: arturtorrellmenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 658 182 895

æ
àmbit escola
projectes socio-educatius
eco àmbit

ELS ESSENCIALS DEL MÉS
API · PEDA · BRÒQUIL · COLIFLOR
(OKRAVE · ARNIVA · COL KALE · NAP
ESPINAC · RAVE · PASTANAGA
POMA · PERA · AMANIDA)

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

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