

05 **DILLUNS**

- Macarrons sense gluten a la bolonyesa de llenties
- Amanida d'enciam, olives, raves i ceba
- Fruita del temps



FESTIU

12 **DILLUNS**

- Guisat de llenties amb ceba i pastanaga
- Contraçuixa de pollastre al forn amb taronja
- Fruita del temps

19 **DILLUNS**

- Arròs amb sepia i gambetes (4,14)
- Amanida d'enciam, pastanaga, olives i raves
- logurt La Selvatana (7)

26 **DILLUNS**



FESTIU

06 **DIMARTS**



FESTIU

13 **DIMARTS**

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

20 **DIMARTS**

- Cigrons guisats amb espinacs
- Pollastre al forn amb llet de patata i ceba
- Fruita del temps

27 **DIMARTS**



FESTIU

01 **DIJOUS**

- Arròs amb tomàquet
- Rap a la marinera (4)
- Fruita del temps

07 **DIMECRES**

- Arròs amb porro, coliflor i pastanaga
- Gall d'indi amb ceba, col kale i patates
- logurt La Selvatana (7)

14 **DIMECRES**

- Arròs a la milanesa (pèsol, pernil dolç, pebrot vermell)
- Calamars casolans al forn amb ceba (4)
- logurt La Selvatana (7)

21 **DIMECRES**

- Sopa de Nadal amb galets sense gluten
- Hamburguesa de vedella amb patates
- Torrons

28 **DIMECRES**



FESTIU

02 **DIVENDRES**

- Trinxat de col i patata amb allet i oli d'oliva
- Fruita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga (3,7)
- Fruita del temps

08 **DIJOUS**



FESTIU

15 **DIJOUS**

- Espirals sense gluten a la carbonara (1,7)
- 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
- Estofat de gall d'indi amb bròquil i ceba
- Fruita del temps

23 **DIVENDRES**



FESTIU

30 **DIVENDRES**



FESTIU

AL·LÉRGENS

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.

ELS ESSENCIALS DEL MÉS

API · PEIXA · BRÒQUIL · COLIFLOR
(OK)RAVE · ARRIVA · OL KALE · INAP
ESPINAC · RAVE · PASTANAGA
POMA · PERA · AMANIDARINA



Menús supervisats per:
DELICIOSA MARTHA

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

Coordinació: arturmartorellmenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 658 182 895

àmbit escola
projectes socio-educatius

eco àmbit