

05 DILLUNS

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

12 DILLUNS

- Guisat de patates 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)

06 DIMARTS



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

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

27 DIMARTS



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 (pernil dolç i pebrot vermell)
- Calamars casolans al forn amb ceba (4)
- logurt La Selvatana (7)

21 DIMECRES

- Sopa de Nadal amb galets (1)
- Hamburguesa de vedella amb patates
- Torrons

28 DIMECRES



08 DIJOUS



15 DIJOUS

- Espirals a la carbonara (1,7)
- Amanida d'enciam, pastanaga, olives i api (9)
- Fruita del temps

22 DIJOUS



29 DIJOUS



09 DIVENDRES



16 DIVENDRES

- Crema de pastanaga
- Estofat de gall d'indi amb broqui i ceba
- Fruita del temps

23 DIVENDRES



30 DIVENDRES



02 DIVENDRES

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

01 DIJOUS

- Arròs amb tomàquet
- Rap a la marinera (4)
- 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: arturmartorellmenjador@gmail.com  
Administració: administracio@ambitescola.cat  
Avisos i incidències: 658 182 895



ELS ESSENCIALS DEL MÉS

- API · PEIXA · BRÒQUIL · COLIFLOR  
(OK)RAVE · ARRIVA · OL KALE · NAP  
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)