

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



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



**09** DIVENDRES  
- Trinxat de col i patata amb alliet i oli d'oliva  
- Lluç amb amanida d'enciam i pastanaga (4)  
- Fruita del temps



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

**13** DIMARTS  
- Cuscus amb carbassó, ceba i pebrot vermell (1)  
- Rap amb patata i ceba al forn amb amanida d'enciam i raves (4)  
- Fruita del temps

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

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

**16** DIVENDRES  
- Crema de pastanaga  
- Estofat de gall d'indi amb bròquil i ceba  
- Fruita del temps



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

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

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

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

**23** DIVENDRES  
- Trinxat de col i patata amb alliet i oli d'oliva  
- Lluç amb amanida d'enciam i pastanaga (4)  
- Fruita del temps



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



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

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

**30** DIVENDRES  
- Trinxat de col i patata amb alliet i oli d'oliva  
- Lluç amb amanida d'enciam i pastanaga (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, avellanets, 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

àmbit escola  
projectes socio-educatius  
eco àmbit

**ELS ESSENCIALS DEL MÉS**  
API · PEDA · BRÒQUIL · COLIFLOR  
(OK)RAVE · ARRIVA · COL 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)