

05 DILLUNS

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

06 DIMARTS



FESTIU

12 DILLUNS

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

13 DIMARTS

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

19 DILLUNS

- Arròs amb pollastre
- 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

07 DIMECRES

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

08 DIJOUS



FESTIU

14 DIMECRES

- Arròs a la milanesa (pernil dolç, pèsols, pebrot vermell)
- Hamburguesa vegetal amb ceba
- logurt La Selvatana (7)

15 DIJOUS

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

21 DIMECRES

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

22 DIJOUS



FESTIU

28 DIMECRES



FESTIU

27 DIMARTS



FESTIU

26 DILLUNS



FESTIU

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

01 DIJOUS

- Arròs amb tomàquet
- Ou dur a la marinera (3)
- Fruita del temps

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·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 cíforolla: 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 · PEDA · BRÒQUIL · COLIFLOR
- OU · KALE · OL · KALE · NAP
- ESPINAC · RAVE · PASTANAGA
- PIZZA · PERA · AMANIDARIJA



Menús supervisats per:

DELICIOSA MARTHA

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