

**02** DILLUNS



**FESTIU**

**03** DIMARTS



**FESTIU**

**04** DIMECRES



**FESTIU**

**05** DIJOUS



**FESTIU**

**06** DIVENDRES



**FESTIU**

**09** DILLUNS

- Macarrons amb salsitxes i salsa de tomàquet (1,6)
- Amanida complerta (ceba, olives, enciam, tomàquet i pastanaga)
- logurt La Selvatana (7)

**10** DIMARTS

- Llenties estofades amb verdura i xoriç
- Ous gratinats al forn amb beixamel i formatge (3, 7)
- Fruita del temps

**11** DIMECRES

- Cuscus amb ceba, pastanaga, carbassó i cigrons (1)
- Lluç a la planxa amb patates fregides al forn (4)
- Fruita del temps

**12** DIJOUS

- Arròs a la cassola amb pèsols i carxofes
- Hamburguesa de vedella amb col kale i bròquil
- Fruita del temps

**14** DIVENDRES

- Mongeta verda, patata i pastanaga
- Contraçuixa de pollastre al forn amb ceba
- Fruita del temps

**16** DILLUNS

- Arròs integral amb verdurettes
- Pernilets de pollastre amb ceba i pastanaga
- Fruita del temps

**17** DIMARTS

- Crema de pastanaga i fonoll
- Patates estofades amb carn de coll de porc a daus
- Fruita del temps

**18** DIMECRES

- Trinxat de col i patata
- Truita de formatge amb enciam i olives (3,7)
- logurt La Selvatana (7)

**19** DIJOUS

- Sopa de brou vegetal amb pistons i mill (1)
- Cigrons amb espinacs
- Fruita del temps

**20** DIVENDRES

- Bledes amb moniato
- Calamars en salsa verda (4)
- Fruita del temps

**23** DILLUNS

- Espirals integrals amb salsa de tomàquet i formatge (1,7)
- Salmó amb salsa de porro (4)
- Fruita del temps

**24** DIMARTS

- Coliflor gratinada al forn
- Gall d'indi al forn amb porro i moniato
- logurt La Selvatana (7)

**25** DIMECRES

- Arròs tres delícies (pesols, pastanaga i gambetes) (3,4,14)
- Truita d'espinacs amb remolatxa i enciam (3)
- Fruita del temps

**26** DIJOUS

- Mongeta blanca i arròs guisada amb sèpia i verdurettes (4,14)
- Amanida de col lombarda, olives, ceba i poma
- Fruita del temps

**27** DIVENDRES

GASTRONOMIA DEL MES

**30** DILLUNS

- Espaguetis a la napolitana amb formatge ratllat (1,7)
- Amanida complerta
- Fruita del temps

**31** DIMARTS

- Paella vegetal
- Truita de patata i ceba (3)
- 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 (inclou 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 Anhidrid 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](mailto:arturmartorellmenjador@gmail.com)  
 Administració: [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat)  
 Avisos i incidències: 658 182 895



eco àmbit

ELS ESSENCIALS  
DEL MÉS

ALL TENDRES · API · BATATA  
 CATALANA · BLEDES · BRÒQUIL VERD  
 CABDELL D'ENCIAM · CARBASSA ·  
 CEBA · TARONJA · POMA GALA



Menús supervisats per:

DELICIOSA  
MARTHA

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