

05 **DIMARTS**

01 **DIMECRES**

- Crema de carbassa i mill
- Pollastre al forn amb ceba i pastanaga
- Fruita del temps

02 **DIJOUS**

- Guisat de cigrons amb verdures
- Bacallà al forn amb all i julivert (4)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

03 **DIVENDRES**

- Trinxat de col i patata
- Daus de gall d'indi saltejat amb allet i remolatxa
- Fruita del temps

06 **DILLUNS**

- Guisat de llenties amb ceba i pastanaga
- Butifarra de pollastre amb enciam i olives
- Fruita del temps

07 **DIMARTS**

- Bledes amb patates
- Estofat de contracuixa de pollastre amb pastanaga i pèsols
- Fruita del temps

08 **DIMECRES**

- Sopa de brou vegetal amb pistons (1)
- Mongeta blanca estofada amb pastanaga, porro i col
- Fruita del temps

09 **DIJOUS**

- Arròs integral a la milanesa (pèsols, SENSE pernil dolç i pebrot vermell)
- Lluç a la marinera (4)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

10 **DIVENDRES**

- Ensaladilla russa (3, 4, 7)
- Truita de formatge amb amanida (3,7)
- Fruita del temps

13 **DILLUNS**

- Guisat d'arròs i llenties amb verdures
- Amanida complerta
- Fruita del temps

14 **DIMARTS**

- Crema de coliflor i ceba
- Gall d'indi amb patates guisades
- Fruita del temps

15 **DIMECRES**

- Sopa de peix amb galets (1,2, 4, 14)
- Truita de patata amb enciam i pastanaga (3)
- Fruita del temps

16 **DIJOUS**

- Macarrons amb salsa de tomàquet, orenga i formatge ratllat (1, 7)
- Pernilets de pollastre amb salsa de carbassa
- Iogurt natural La Selvatana (7)

17 **DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES

20 **DILLUNS**



FESTIU

21 **DIMARTS**

- Arròs amb pastanaga, tomàquet i ceba
- Llenties saltejades amb alls tendres i carbassa
- Fruita del temps

22 **DIMECRES**

- Espirals amb salsa de tomàquet i orenga (1)
- Salmó al forn saltejat amb fonoll i espinacs (4)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

23 **DIJOUS**

- Crema de verdures
- Hamburguesa de vedella amb enciam i olives
- Fruita del temps

24 **DIVENDRES**

- Patata i mongeta tendra amb oli d'oliva
- Ous durs gratinats amb salsa de tomàquet i formatge ratllat (3,7)
- Fruita del temps

27 **DILLUNS**

- Espaguetis amb tomàquet, ceba i salsitxes de pollastre (1)
- Amanida complerta
- Iogurt natural La Selvatana (7)

28 **DIMARTS**

- Bledes amb patates rostides al forn
- Truita d'alls tendres amb enciam i remolatxa (3)
- Fruita del temps

04 **DIJOUS**

05 **DIMARTS**

06 **DILLUNS**

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
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 658 182 895



ELS ESSENCIALS DEL MÉS

ALLS TENDRES · BLEDES VERMELLES · CARXOFA · COL · CALÇOT · FAVES · COLIFLOR · ESCAROLA · MANDARINA · CARBASSA · API · COL LOMBARDA



Menús supervisats per:



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