

**05** **DIMENYES**

**06** **DILLUNS**

- Guisat de llenties amb ceba i pastanaga
- Arròs blanc amb salsa de tomàquet i orenga
- Fruita del temps

**13** **DILLUNS**

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

**20** **DILLUNS**



**FESTIU**

**27** **DILLUNS**

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

**07** **DIMARTS**

- Bledes amb patates
- Truita de pesols amb amanida
- Fruita del temps

**08** **DIMECRES**

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

**14** **DIMARTS**

- Crema de coliflor i ceba
- Llenties i patates guisades amb verdures
- Fruita del temps

**21** **DIMARTS**

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

**28** **DIMARTS**

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

**01** **DIMECRES**

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

**08** **DIMECRES**

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

**15** **DIMECRES**

- Sopa de brou vegetal amb galets (1)
- Truita de patata amb enciam i pastanaga (3)
- Fruita del temps

**22** **DIMECRES**

- Espirals amb salsa de tomàquet i orenga (1)
- Truita d'espínacs amb amanida(3)
- logurt natural La Selvatana (7)

**02** **DIJOUS**

- Guisat de cigrons amb verdures
- Patates saltejades amb all i julivert
- logurt natural La Selvatana (7)

**09** **DIJOUS**

- Arròs integral a la milanesa (pèsolspebrot vermell) i
- Truita francesa amb pa amb tomàquet (3)
- logurt natural La Selvatana (7)

**16** **DIJOUS**

- Macarrons amb salsa de tomàquet, orenga i formatge ratllat (1, 7)
- Hamburguesa vegetal amb salsa de carbassa
- logurt natural La Selvatana (7)

**23** **DIJOUS**

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

**03** **DIVENDRES**

- Trinxat de col i patata
- Tofu saltejat amb alliet i remolatxa
- Fruita del temps

**10** **DIVENDRES**

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

**17** **DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES

**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

**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 Anhídrid 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:

DELICIOSA  
MARTHA

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