

**05** **DILLUNS**

- Arròs integral saltejats amb alls tendres, bròquil i espinacs  
- Hamburguesa vegetal amb pastanaga i ceba tendra  
- Fruita del temps

**06** **DILLUNS**

Sopa de brou d'au amb pasta sense gluten i cigrons  
- Carn de coll de porc amb ceba caramelitzada  
- Fruita del temps

**13** **DILLUNS**

- Espagueti sense gluten a la napolitana amb formatge ratllat (7)  
- Bacallà al forn amb patates (4)  
- Fruita del temps

**20** **DILLUNS**

- Arròs integral saltejats amb alls tendres, bròquil i espinacs  
- Hamburguesa vegetal amb pastanaga i ceba tendra  
- Fruita del temps

**27** **DILLUNS**

- Crema de pastanaga i ceba  
- Llenties estofades amb verdura i xoriç  
- Fruita del temps

**07** **DIMARTS**

- Paella de verdures  
- Truita de patata amb enciam, api i olives (3,9)  
- Fruita del temps

**08** **DIMECRES**

- Trinxat de col i patata  
- Lluç a la planxa amb ceba i pastanaga al forn (4)  
- Fruita del temps

**14** **DIMARTS**

- Crema de carbassa  
- Tall rodó de vedella amb verdures  
- Fruita del temps

**21** **DIMARTS**

- Crema de verdures i mill  
- Guisat de rap en salsa verda i patates (4)  
- Fruita del temps

**28** **DIMARTS**

- Macarrons sense gluten amb sofregit casolà de tomàquet, ceba i formatge ratllat (7)  
- Bunyols de peix al forn amb enciam i olives(2,4,14)

**01** **DIMECRES**

- Arròs caldós de verdures  
- Salmó amb salsa de taronja (4)  
- Fruita del temps

**08** **DIMECRES**

- Trinxat de col i patata  
- Lluç a la planxa amb ceba i pastanaga al forn (4)  
- Fruita del temps

**15** **DIMECRES**

- Cigrons amb espinacs i sofregit de tomàquet  
- Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives(3)  
- Fruita del temps

**22** **DIMECRES**

- Mongetes seques estofades amb verdures  
- Truita francesa amb enciam i pastanaga (3)  
- Fruita del temps

**29** **DIMECRES**

- "Panache" de verdures saltejat amb pernil  
- Fricandó de vedella  
- Fruita del temps

**02** **DIJOUS**

- Crema de pastanaga  
- Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i bròquil  
- Fruita del temps

**09** **DIJOUS**

- Guisat de lleties amb carbassa, bròquil i ceba i mill  
- Amanida complerta  
- Fruita del temps

**16** **DIJOUS**

- Bròquil i patata amb oli d'oliva  
- Daus de gall d'indi saltejats amb verdures  
- Fruita del temps

**23** **DIJOUS**

- Macarrons sense gluten amb bresa de verdures i salsa de tomàquet (1)  
- Estofat de pollastre amb ceba i carxofes  
- logurt natural la Selvatana (7)

**30** **DIJOUS**

- Arròs amb verduretes, sèpia i gambetes (2,4,14)  
- Amanida complerta  
- IOgurt natural la Selvatana (7)

**03** **DIVENDRES**

- Macarrons (sense gluten )a la bolonyesa de lleties amb salsitxes de porc  
- Amanida complerta  
- Fruita del temps

**10** **DIVENDRES**

- Crema de porros  
- Pollastre amb pastanaga i pèsols  
- logurt natural la Selvatana (7)

**17** **DIVENDRES**

- Guisat de lleties amb arròs, verdures i butifarra de pollastre  
- Amanida complerta  
- logurt natural la Selvatana (7)

**24** **DIVENDRES**

- Patates estofades amb espinacs  
- Ous gratinats amb salsa de tomàquet i formatge ratllat (3,7)  
- Fruita del temps

**31** **DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES

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



eco àmbit



ELS ESSENCIALS  
DEL MÉS

API · BLEDES · BRÒQUIL · CEBA  
TENDRA · COLS DE BRUSSEL·LES ·  
COLARAVE · ENCIAM · FONOLL ·  
NAP · PLATAN · PERA · PASTANAGA

Menús supervisats per:

DELICIOSA  
MARTHA

Silvia Vancells Morón

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