

**01** **DILLUNS**



**FESTIU**

**02** **DIMARTS**

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita de patates amb enciam i olives (3)
- Fruita del temps

**03** **DIMECRES**

- Bledes amb patates i oli d'oliva
- Escalopa de gall d'indi amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

**04** **DIJOUS**

- Espaguetis amb salsa de tomàquet i salsitxes de pollastre (1,6)
- Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, remolatxa i olives
- Fruita del temps

**05** **DIVENDRES**

- Mongetes estofades amb verdures
- Lluç enfarinat al forn amb ceba i patates (4)
- Fruita del temps

**08** **DILLUNS**

- Arròs 3 delícies (pèsols,ou dur) (1,3)
- Cuixes de pollastre al forn amb pastanagues i ceba
- Fruita del temps

**09** **DIMARTS**

- Sopa de brou vegetal amb fideus (1)
- Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives (3)
- Fruita de temporada

**10** **DIMECRES**

- Trinxat de col amb patata i oli d'oliva
- Llenties amb arròs i verdures
- Fruita de temporada

**11** **DIJOUS**



**FESTIU**

**12** **DIVENDRES**



**FESTIU**

**15** **DILLUNS**

- Macarrons a la napolitana (1, 9)
- Carn de coll de porc estofada amb verdures
- Fruita de temporada

**16** **DIMARTS**

- Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba
- Bacallà enfarinat amb enciam i olives (4)
- Fruita de temporada

**17** **DIMECRES**

- Vichisoise amb crostons de pa (1)
- Truita francesa amb enciam i pastanaga (3)
- Fruita de temporada

**18** **DIJOUS**

- Amanida de patata, ceba, ou dur, pastanaga i olives (3)
- Hamburguesa de pollastre amb patates
- Fruita del temps

**19** **DIVENDRES**

- Arròs amb samfaina i pollastre
- Amanida d'enciam, pastanaga, tomàquet, cogombre i blat de moro
- Fruita de temporada

**22** **DILLUNS**

- Crema de pastanaga
- Macarrons amb tomàquet i verdures (1)
- Fruita de temporada

**23** **DIMARTS**

- Arròs caldós de verdures
- Calamars enfarinats amb pastanaga i tomàquet (4)
- Fruita de temporada

**24** **DIMECRES**

- Saltejat de pastanaga, xampinyons, ceba i patates
- Llenties estofades amb carn de coll de porc
- Fruita del temps

**25** **DIJOUS**

- Amanida de pasta freda amb vegetals de temporada (1,3)
- Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro (3)
- Fruita de temporada

**26** **DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES

**29** **DILLUNS**



**FESTIU**

**30** **DIMARTS**

- Crema de carbassó
- Pollastre adobat amb enciam i tomàquet
- Fruita de temporada

**31** **DIMECRES**

- Arròs de muntanya
- Ous durs gratinats amb beixamel (3,7)
- Fruita de temporada

**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



**ELS ESSENCIALS DEL MÉS**



ALL TENDRA CARXOFA CEBA  
 TENDRA COL LOMBARDA ESCAROLA  
 FONOLL PÈSOL PORRO CARBASSÓ  
 MONGETA TENDRA TARONJA  
 IRRERA ALBERGÍOL PLATAN +

Menús supervisats per:

DELICIOSA  
MARTHA

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