

01 **DILLUNS**



FESTIU

02 **DIMARTS**

- Carpaccio de carbassó amb pinyons i oli d'alfàbrega
- Mongetes blanques saltejades amb bolets
- Mató

03 **DIMECRES**

- Arròs integral saltejat amb verdures i romesco
- Sípia a la planxa
- Fruita del temps

04 **DIJOUS**

- Amanida de tomàquet, orenga i burrata
- Trita d'albergínia amb pa amb tomàquet
- Fruita del temps

05 **DIVENDRES**

- Hummus amb bastonets de pastanaga i api
- Assortit d'embotits i formatges
- Fruita del temps

08 **DILLUNS**

- Amanida verda
- Llentises caldoses amb mill carbassa i col
- Fruita del temps

09 **DIMARTS**

- Crema de pastanaga
- Conill a la planxa amb saltejat de verdures
- logurt

10 **DIMECRES**

Picnic a la platja per anar a veure la cremada



11 **DIJOUS**



FESTIU

12 **DIVENDRES**



FESTIU

15 **DILLUNS**

- Arròs amb verdures, pèsols i salsa de soja
- Llibrets de llom
- Fruita del temps.

16 **DIMARTS**

- Mongeta tendra amb patata
- Pollastre amb samfaina
- Fruita del temps

17 **DIMECRES**

- Crema de verdures amb pipes torrades
- Llentises saltejades amb arròs
- logurt grec

18 **DIJOUS**

- Escalibada
- Ous farcits
- Fruita del temps

19 **DIVENDRES**

- Amanida complerta
- Piza casolana de verdures
- Fruita del temps

22 **DILLUNS**

- Panatxé de verdures
- Daus de vedella amb patates i amanida
- logurt grec

23 **DIMARTS**

- Cigrons saltejats amb espinacs
- Trita paisana amb amanida
- Fruita del temps

24 **DIMECRES**

- Sopa de peix amb arròs
- Lluc amb all i julivert i amanida
- Fruita del temps

25 **DIJOUS**

- Musclos al vapor
- Hamburguesa de vedella amb xampinyons saltejats
- Fruita del temps

26 **DIVENDRES**

- Graellada de verdures i patata
- Broqueta de rap i gambes amb amanida
- Fruita del temps

29 **DILLUNS**



FESTIU

30 **DIMARTS**

- Verdura tricolor
- Moll arrebossat amb amanida
- Fruita del temps

31 **DIMECRES**

- Mongeta blanca amb bulgur
- Verdures en tempura
- 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
Administració: 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
CIRERA ALBERGÍO PLATAN +

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

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

