

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
- Hamburguesa de bolets amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

04 **DIJOUS**

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

05 **DIVENDRES**

- Mongetes estofades amb verdures
- Hamburguesa vegetal amb ceba i patates
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)

08 **DILLUNS**

- Arròs 3 delícies (pèsols, ou dur) (1,3)
- Llenties amb pastanagues i ceba
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)

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, 7, 9)
- Patates estofades amb verdures
- Fruita de temporada

16 **DIMARTS**

- Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba
- Truita francesa amb enciam i olives
- Fruita de temporada

17 **DIMECRES**

- Vichisoise amb crostons de pa (1)
- Truita de formatge amb enciam i pastanaga (3,7)
- Fruita de temporada

18 **DIJOUS**

- Amanida de patata, ceba, ou dur, pastanaga i olives (3)
- Hamburguesa de bolets amb patates
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)

19 **DIVENDRES**

- Arròs amb samfaina
- 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
- Cigrons amb pastanaga i tomàquet (4)
- Fruita de temporada

24 **DIMECRES**

- Saltejat de pastanaga, xampinyons, ceba i patates
- Llenties estofades
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)

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
- Llenties guisades amb verdures
- Fruita de temporada

31 **DIMECRES**

- Arròs de verdures
- 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
 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
 IRIERA ALBERCOC PLATAN +

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

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