

**03** DILLUNS

**FESTIU**

**04** DIMARTS

**FESTIU**

**05** DIMECRES

**FESTIU**

**06** DIJOUS

**FESTIU**

**07** DIVENDRES

**FESTIU**

**10** DILLUNS

**FESTIU**

**11** DIMARTS

- Macarrons SENSE GLUTEN amb salsitxes de pollastre, salsa de tomàquet i formatge (6,7)
- Amanida complerta
- Fruita del temps

**12** DIMECRES

- Cigrons amb samfaina
- Truita de carbassó amb pastanaga i olives (3)
- Fruita del temps

**13** DIJOUS

- Coliflor amb patata i beixamel gratinada al forn (7)
- Daus de gall d'indi amb pastanaga i ceba al forn
- logurt natural "La Selvatana" (7)

**14** DIVENDRES

- Paella de verdures
- Bacallà a l'allada amb patates i bròquil (4)
- Fruita del temps

**17** DILLUNS

- Arròs integral amb tomàquet i ceba
- Lluç enfarinat al forn amb pastanaga i carxofes (4)
- Fruita del temps

**18** DIMARTS

- Crema de verdures de temporada
- Contraçuixa de pollastre al forn a la taronja amb patates
- logurt natural "La Selvatana" (7)

**19** DIMECRES

- Bròquil amb patates
- Llom de porc amb pastanaga, ceba i pèsols
- Fruita del temps

**20** DIJOUS

- Fideuà de peix (2, 4, 14) SENSE GLUTEN
- Truita de formatge amb enciam i olives (3,7)
- Fruita del temps

**21** DIVENDRES

- Hummus amb bastonets de pastanaga
- Llenties estofades amb arròs i verdures
- Fruita del temps

**24** DILLUNS

- Crema de carbassa
- Rap a la marinera (4)
- logurt natural "La Selvatana" (7)

**25** DIMARTS

- Arròs a la milanesa
- Ous gratinats al forn amb salsa de tomàquet i formatge rallat (3, 7)
- Fruita del temps

**26** DIMECRES

- Mongetes seques saltejades amb all, julivert i bròquil
- Pollastre a la planxa amb enciam i olives
- Fruita del temps

**27** DIJOUS

- Patates estofades amb carn de coll de porc
- Amanida complerta
- Fruita del temps

**28** DIVENDRES

DIA DE LA GASTRONOMIA

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 Anhíbrid 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 · FONOLL · ESCAROLA  
FAVA · REMOLATXA · PÈSOL · CEBA  
COLRAVE · XIRIVIA · MANDARINA  
POMA · CARBASSA · CARXOFA

Menús supervisats per:

DELICIOSA  
MARTHA

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