

**03** DILLUNS

**FESTIU**

**04** DIMARTS

**FESTIU**

**05** DIMECRES

**FESTIU**

**06** DIJOUS

**FESTIU**

**07** DIVENDRES

**FESTIU**

**10** DILLUNS

**FESTIU**

**11** DIMARTS

- Macarrons amb verdures i salsa de tomàquet (1)
- Amanida completa
- 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)
- Mongeta blanca amb pastanaga i ceba al forn
- logurt natural "La Selvatana" (7)

**14** DIVENDRES

- Paella de verdures
- Mongeta blanca a l'allada amb patates i bròquil
- Fruita del temps

**17** DILLUNS

- Arròs integral amb tomàquet i ceba
- Hamburguesa vegetal amb pastanaga i carxofes
- Fruita del temps

**18** DIMARTS

- Crema de verdures de temporada
- Truita francesa amb patates al forn (3)
- logurt natural "La Selvatana" (7)

**19** DIMECRES

- Bròquil amb patates
- Moniato farcit amb verdures i llenties
- Fruita del temps

**20** DIJOUS

- Sopa vegetal amb fideus (1)
- 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
- Hamburguesa vegetal amb guarnició
- 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
- Hamburguesa de bolets amb enciam i olives
- Fruita del temps

**27** DIJOUS

- Patates estofades amb verdures i cigrons
- Amanida completa
- 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:



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