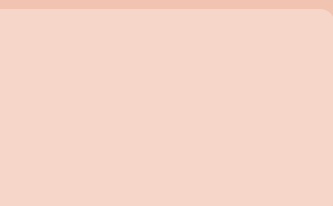


06

DILLUNS

- Arròs 3 delícies (blat de moro, pernil dolç, ou dur) (3)
- Cuixes de pollastre al forn amb pastanagues i ceba
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)



07

DIMARTS

- Crema de verdures de temporada (bledes-carbassa-porros-pastanaga)
- Truita de patata amb enciam i olives (3)
- Fruita de temporada

01

DIMECRES



FESTIU

02

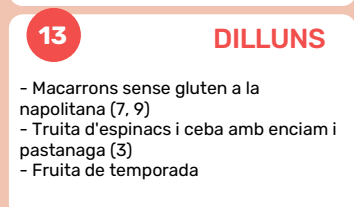
DIJOUS

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita de formatge amb enciam i olives (3, 7)
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)

03

DIVENDRES

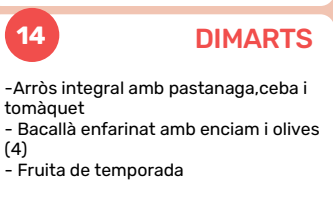
- Trinxat de col i patata
- Llenties amb arròs i verdures de temporada
- Fruita de temporada



13

DILLUNS

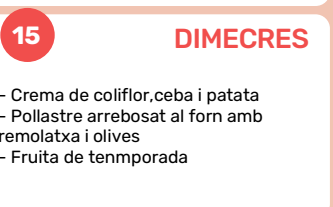
- Macarrons sense gluten a la napolitana (7, 9)
- Truita d'espínacs i ceba amb enciam i pastanaga (3)
- Fruita de temporada



14

DIMARTS

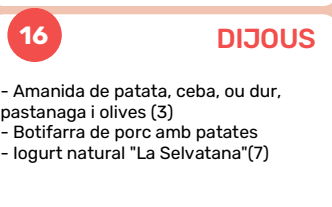
- Arròs integral amb pastanaga, ceba i tomàquet
- Bacallà enfarinat amb enciam i olives (4)
- Fruita de temporada



15

DIMECRES

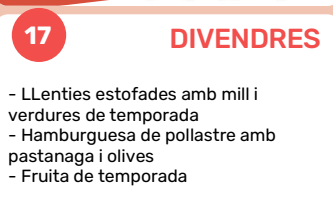
- Crema de coliflor, ceba i patata
- Pollastre arrebotat al forn amb remolatxa i olives
- Fruita de temporada



16

DIJOUS

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



17

DIVENDRES

- Llenties estofades amb mill i verdures de temporada
- Hamburguesa de pollastre amb pastanaga i olives
- Fruita de temporada



20

DILLUNS



FESTIU

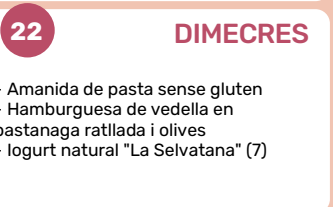


21

DIMARTS



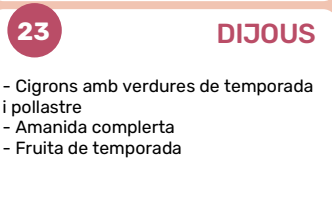
FESTIU



22

DIMECRES

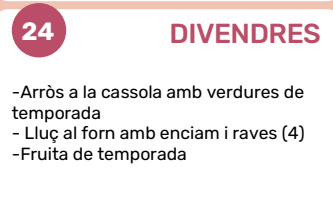
- Amanida de pasta sense gluten
- Hamburguesa de vedella en pastanaga ratllada i olives
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)



23

DIJOUS

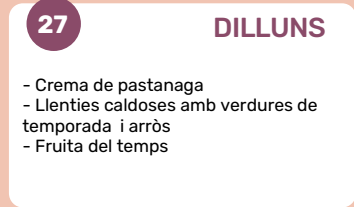
- Cigrons amb verdures de temporada i pollastre
- Amanida completa
- Fruita de temporada



24

DIVENDRES

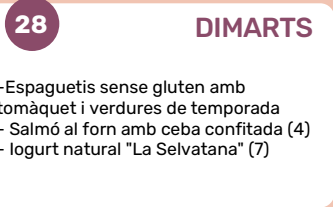
- Arròs a la cassola amb verdures de temporada
- Lluç al forn amb enciam i raves (4)
- Fruita de temporada



27

DILLUNS

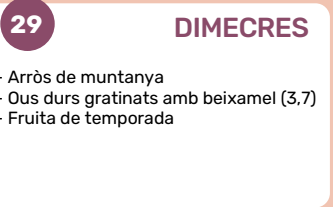
- Crema de pastanaga
- Llenties caldoses amb verdures de temporada i arròs
- Fruita del temps



28

DIMARTS

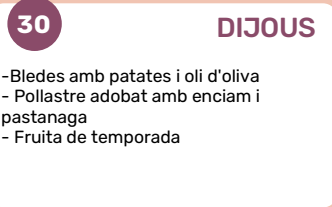
- Espaguetis sense gluten amb tomàquet i verdures de temporada
- Salmó al forn amb ceba confitada (4)
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)



29

DIMECRES

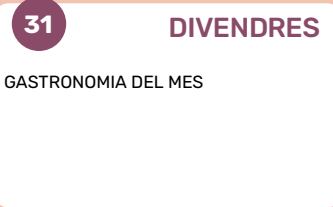
- Arròs de muntanya
- Ous durs gratinats amb beixamel (3, 7)
- Fruita de temporada



30

DIJOUS

- Bledes amb patates i oli d'oliva
- Pollastre adobat amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada



31

DIVENDRES

GASTRONOMIA DEL MES

ALÈRGENS 1 Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats. 2 Crustacis i productes a base de crustacis. 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 (inclosa 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 10 mg/kg o 10 ml/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.comAdministració: administracio@ambitescola.cat

Avisos i incidències: 658 182 895


àmbit escola
projectes socio-educatius

**ELS ESSENCIALS
DEL MÉS**

 Ceba tendra-
Carxofa- Carbassa-
Col lombarda- Porro-
Taronja- Plàtan

Menús elaborats per:

**Silvia Vancells Morón**Tècnica Superior en dietètica.
Associada n° 291 ASNADI
(Associació Nacional de Dietistes
TSD)