



06

DILLUNS

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

03

DIVENDRES

- Trinxat de col i patata
- Arròs i mill amb verdures de temporada
- Fruita de temporada

13

DILLUNS

- Macarrons a la napolitana (1, 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 arrebosat 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
- logurt natural "La Selvatana" (7)

17

DIVENDRES

- Arròs amb mill i verdures de temporada
- Hamburguesa vegetal amb pastanaga i olives (1,3,7)
- Fruita de temporada

20

DILLUNS



FESTIU

21

DIMARTS



FESTIU

22

DIMECRES

- Amanida de pasta (1)
- Hamburguesa de vedella en pastanaga ratllada i olives
- logurt natural "La Selvatana" (7)

23

DIJOUS

- Cuscus 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 amb crostonets (1)
- Patates caldoses amb verdures de temporada i arròs
- Fruita del temps

28

DIMARTS

- Espaguetis amb tomàquet i verdures de temporada (1)
- Salmó al forn amb ceba confitada (4)
- logurt 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

æ
àmbit escola
projectes socio-educatius

**ELS ESSENCIALS
DEL MÉS**

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



Menús elaborats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón

Tècnica Superior en dietètica.
Associada nº 291 ASNADI
(Associació Nacional de Dietistes
TSD)