

		<b>01</b> <b>DIMECRES</b>  <b>FESTIU</b>	<b>02</b> <b>DIJOUS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Carpaccio de carbassó amb pinyons i oli d'alfàbrega</li> <li>- Mongetes blanques saltejades amb bolets</li> <li>- Mató</li> </ul>	<b>03</b> <b>DIVENDRES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs integral saltejat amb verdures i romesco</li> <li>- Sèpia a la planxa</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>
<b>06</b> <b>DILLUNS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida verda</li> <li>- Lenties caldoses amb mill, carbassa i col</li> <li>- Fruita del temps</li> </ul>	<b>07</b> <b>DIMARTS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de brou</li> <li>- Conill a la planxa amb saltejat de verdures</li> <li>- logurt</li> </ul>	<b>08</b> <b>DIMECRES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida de tomàquet, orenga i burrata</li> <li>- Truita d'albergínia amb pa amb tomàquet</li> <li>- Fruita del temps</li> </ul>	<b>09</b> <b>DIJOUS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hummus amb bastonets de pastanaga i api</li> <li>- Assortit d'embotits i formatge</li> <li>- Fruita del temps</li> </ul>	<b>10</b> <b>DIVENDRES</b>  <b>FESTIU</b>
<b>13</b> <b>DILLUNS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs amb verdures, pèsols i salsa de soja</li> <li>- Llibrets de llom</li> <li>- Fruita del temps</li> </ul>	<b>14</b> <b>DIMARTS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mongeta tendra amb patata</li> <li>- Pollastre amb samfaina</li> <li>- Fruita del temps</li> </ul>	<b>15</b> <b>DIMECRES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verdures amb pipes torrades</li> <li>- Lenties saltejades amb arròs</li> <li>- logurt grec</li> </ul>	<b>16</b> <b>DIJOUS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Escalivada</li> <li>- Ous farcits</li> <li>- Fruita del temps</li> </ul>	<b>17</b> <b>DIVENDRES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida complerta</li> <li>- Pizza casolana de verdures</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>
<b>20</b> <b>DILLUNS</b>  <b>FESTIU</b>	<b>21</b> <b>DIMARTS</b>  <b>FESTIU</b>	<b>22</b> <b>DIMECRES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Amanida de pasta (1)</li> <li>- Hamburguesa de vedella en pastanaga ratllada i olives</li> <li>- logurt natural "La Selvatana" (7)</li> </ul>	<b>23</b> <b>DIJOUS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cigrons amb verdures de temporada i pollastre</li> <li>- Amanida complerta</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>	<b>24</b> <b>DIVENDRES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs a la cassola amb verdures de temporada</li> <li>- Lluç al forn amb enciam i raves (4)</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>
<b>27</b> <b>DILLUNS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de pastanaga amb crostonets (1)</li> <li>- Lenties caldoses amb verdures de temporada i arròs</li> <li>- Fruita del temps</li> </ul>	<b>28</b> <b>DIMARTS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguëtis amb tomàquet i verdures de temporada (1)</li> <li>- Salmó al forn amb ceba confitada (4)</li> <li>- logurt natural "La Selvatana" (7)</li> </ul>	<b>29</b> <b>DIMECRES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs de muntanya</li> <li>- Ous durs gratinats amb beixamel (3,7)</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>	<b>30</b> <b>DIJOUS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bledes amb patates i oli d'oliva</li> <li>- Pollastre adobat amb enciam i pastanaga</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>	<b>31</b> <b>DIVENDRES</b> 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 SO<sub>2</sub>. 13 Tramussos i productes a base de tramussos. 14 Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.

Coordinació: [arturmartorellmenjador@gmail.com](mailto:arturmartorellmenjador@gmail.com)

Administració: [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat)

Avisos i incidències: 658 182 895

  
**àmbit escola**  
 projectes socio-educatius



Menús elaborats per:

DELICIOSA  
MARTHA

**Silvia Vancells Morón**

Tècnica Superior en dietètica.

Associada n° 291 ASNADI

(Associació Nacional de Dietistes  
TSD)