

02 DILLUNS - Arròs integral amb ceba i tomàquet - Daus de gall dindi amb saltejat d'alls tendres - Fruita de temporada	03 DIMARTS - Llenties estofades amb verdures de temporada - Salsitxes de pollastre amb enciam i olives (6, 12) - Fruita de temporada	04 DIMECRES - Espinacas gratinats al forn amb beixamel (3, 7) - Truita de patata amb enciam i col rave (3) - Fruita de temporada	05 DIJOUS - Macarrons amb tomàquet i ceba (1) - Contracuixa de pollastre amb patates al forn - Iogurt natural La Selvatana (7)	06 DIVENDRES - Sopa de brou vegetal amb mill i cigrons - Lluç enfarinat al forn amb enciam i remolatxa (4) - Fruita de temporada
9 DILLUNS - Arròs tres delícies amb pastanga, olives i col lombarda - Fricandó de vedella - Fruita de temporada	10 DIMARTS - Espirals integrals amb oli d'alfàbrega i formatge ratllat (1, 3, 7) - Truita d'alls tendres amb enciam i ravanets (3) - Fruita de temporada	11 DIMECRES - Rostit de col i patata - Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga (1, 3) - Iogurt natural La Selvatana (7)	12 DIJOUS - Cigrons estofats amb verdures de temporada - Calamars casolans al forn amb enciam i olives (2, 4, 14) - Fruita de temporada	13 DIVENDRES - Crema de verdures de temporada - Llenties estofades amb arròs i xoriço - Fruita de temporada
16 FESTIU 	17 DIMARTS - Espaguetis a la bolonyesa de llenties (1, 3, 7) - Pernilets de pollastre a la taronja - Fruita de temporada	18 DIMECRES - Arròs a la cassola amb verdures de temporada i bròquil - Bunyols de peix amb raves i olives (2, 3, 4, 7, 14) - Fruita de temporada	19 DIJOUS - Trinxat de col amb mongeta blanca, carbassa i oli d'oliva - Truita de formatge amb enciam i olives (3, 7) - Iogurt natural La Selvatana (7)	20 DIVENDRES - Cigrons al curry (7) - Botifarra de porc amb enciam i remolatxa (12) - Fruita de temporada
23 DILLUNS - Sopa de brou d'au amb fideus (1) - Salmó al forn amb ceba confitada (4) - Fruita de temporada	24 DIMARTS - Bledes amb pastanaga i alls tendres - Contracuixa de pollastre al forn amb enciam i pastanaga - Fruita de temporada	25 DIMECRES - Crema de carbassa - Mandonguilles vegetals guisades amb mongeta blanca (6) - Fruita de temporada	26 DIJOUS - Paella de pollastre - Amanida variada completa - Iogurt natural La Selvatana (7)	27 DIVENDRES GASTRONOMIA DEL MES

AL·LÈRGENS

- 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 del 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 SO₂.
 13 Tramussos i productes a base de tramussos. 14 Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.

Coordinació: antoniboteymenjador@gmail.com
 Administració: administracio@ambitescola.cat
 Avisos i incidències: 658 027 421

àmbit escola
 projectes socio-educatius



MES DELS
ALLS TENDRES

BONS PER AL COR
BONS PER LA CIRCULACIÓ
RICS EN ANTIOXIDANTS I VITAMINES

Menús elaborats per:
MARIA LOBO SAHÚN
Grau en nutrició i dietètica
CAT 002531