

02 DILLUNS - Macarrons integrals amb salsa de carbassa i formatge (1, 3, 7) - Gall dindi al forn amb escarola i olives - Fruita de temporada	03 DIMARTS - Llenties estofades amb tomàquet, pastanaga, porro i ceba - Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i colrave (4) - Fruita de temporada	04 DIMECRES - Sopa de brou d'au amb mill i cigrons (9) - Ous gratinats amb tomàquet i formatge ratllat (3, 7) - Fruita de temporada	05 DIJOUS - Coliflor gratinada al forn amb formatge i beixamel (3, 7) - Pollastre arrebossat al forn amb patates (1, 3) - Fruita de temporada	06 DIVENDRES - Arròs amb verdures - Truita d'alls tendres amb enciam i ravanets (3) - logurt ecològic natural La Selvatana (7)
09 DILLUNS - Crema de pastanaga (9) - Pernilets de pollastre guisats a la catalana amb tomàquet i bròquil - Fruita de temporada	10 DIMARTS - Espirals amb bolonyesa de carn de vedella (1, 3, 7) - Amanida variada complerta - Fruita de temporada	11 DIMECRES - Brou vegetal amb pistons (1, 9) - Bacallà al forn amb sofregit de verdures (4) - logurt ecològic natural La Selvatana (7)	12 DIJOUS - Arròs integral amb tomàquet i ceba - Gall dindi al forn amb colrave i olives - Fruita de temporada	14 DIVENDRES - Crema de verdures de temporada - Guisat de mongeta blanca, ceba, carxofa i porro - Fruita de temporada
16 DILLUNS - Sopa de brou d'au amb arròs i mill (9) - Hamburguesa de vedella amb escarola i pastanaga (12) - logurt ecològic natural La Selvatana (7)	17 DIMARTS - Hummus amb bastonets de pastanaga - Bunyols de peix amb enciam i ceba tendra (2, 3, 4, 7, 14) - Fruita de temporada	18 DIMECRES - Bròquil amb patates - Salsitxes de pollastre amb remolatxa i olives (6, 12) - Fruita de temporada	19 DIJOUS - Espaguetis integrals a la carbonara (1, 3, 7) - Truita de carxofa amb enciam i raves (3) - Fruita de temporada	20 DIVENDRES - Crema de carbassa (9) - Paella de peix, sípia i gambetes (2, 4, 14) - Fruita de temporada
23 DILLUNS - Macarrons a la bolonyesa de llenties (1, 3, 7) - Pernilets de pollastre al forn amb enciam i api - Fruita de temporada	24 DIMARTS - Arròs integral melós amb verdures de temporada - Mandonguilles de pollastre amb ceba i tomàquet (1, 6) - Fruita de temporada	25 DIMECRES - Cigrons amb sofregit tomàquet i ceba - Calamars casolans al forn amb enciam i ceba tendra (2, 4, 14) - Fruita de temporada	26 DIJOUS - Crema de verdures de temporada (9) - Botifarra de porc amb mongetes blanques a l'allet (12) - logurt ecològic natural La Selvatana (7)	27 DIVENDRES GASTRONOMIA DEL MES
30 FESTIU 	31 FESTIU 			

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 sulfit 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

à
àmbit escola
projectes socio-educatius



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