

04

DILLUNS

- Arròs integral amb tomàquet i ceba
- Remenat d'ou i alls tendres amb enciam i olives (3)
- Fruita de temporada

05

DIMARTS

- Col rostida amb patates
- Gall dindi al forn amb remolatxa i pastanaga
- Fruita de temporada

06

DIMECRES

- Cigrons amb tomàquet
- Salmó al forn amb enciam i pastanaga (4)
- Fruita de temporada

07

DIJOUS

- Crema de verdures de temporada (9)
- Botifarra de porc amb mongeta seca saltejada (12)
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

01

FESTIU



08

DIVENDRES

- Macarrons a la carbonara (1, 3, 7)
- Truita a la francesa amb remolatxa i olives (3)
- Fruita de temporada

11

FESTIU



12

DIMARTS

- Sopa de brou vegetal amb mill (9)
- Llenties estofades amb xoriço
- Fruita de temporada

13

DIMECRES

- Espaguetis amb salsa de tomàquet i remolatxa (1)
- Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i ravanets
- Fruita de temporada

14

DIJOUS

- Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga
- Truita de patata i ceba amb enciam i olives (3)
- Fruita de temporada

15

DIVENDRES

- Amanida d'arròs amb maionesa (3)
- Bacallà al forn amb daus de patata (4)
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

18

DILLUNS

- Crema de llenties i verdures de temporada (9)
- Truita de tonyina amb remolatxa i pastanaga (3, 4)
- Fruita de temporada

19

DIMARTS

- Arròs amb salsa de carbassa i formatge (3, 7)
- Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga
- Fruita de temporada

20

DIMECRES

- Coliflor gratinada al forn amb beixamel i formatge (3, 7)
- Lluç en salsa verda amb enciam i olives (4)
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

21

DIJOUS

- Estofat de cigrons amb patates
- Daus de gall dindi amb allet, col i remolatxa
- Fruita de temporada

22

DIVENDRES

- Macarrons integrals a la bolonyesa de carn de vedella (1, 3, 7)
- Amanida variada completa
- Fruita de temporada

25

FESTIU



26

DIMARTS

- Sopa de brou d'au amb pistons (1, 9)
- Pollastre arrebossat amb patates i remolatxa al forn (1, 3)
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

27

DIMECRES

- Guisat de mongeta blanca amb ceba, porro i pastanaga
- Bunyols de peix amb enciam i olives (2, 3, 4, 7, 14)
- Fruita de temporada

28

DIJOUS

- Crema de carbassó (9)
- Mandonguilles vegetals amb enciam i pastanaga (6)
- Fruita de temporada

29

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



Mes de la
REMOLATXA
AUGMENT D'ENERGIA/
ANTIOXIDANT

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