

03 **FESTIU**



04 **DIMARTS**

- Espirals integrals amb salsa de tomàquet, ceba i remolatxa (1)
- Contracuixa de pollastre al forn amb pastanaga i ceba tendra
- Fruita de temporada

05 **DIMECRES**

- Trinxat de col i patata
- Salsitxes de pollastre amb raves i pastanaga (6, 12)
- Fruita de temporada

06 **DIJOUS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Truita de calçots amb enciam i olives (3)
- Fruita de temporada

07 **DIVENDRES**

- Lenties estofades
- Salmó amb salsa de poma (4)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

10 **DILLUNS**

- Estofat de bledes i patata
- Ou dur amb salsa de tomaquet i formatge gratinat al forn (3, 7)
- Fruita de temporada

11 **DIMARTS**

- Brou vegetal amb cigrons i arròs
- Calamars casolans al forn amb pastanaga i ceba (4, 14)
- Fruita de temporada

12 **DIMECRES**

- Crema de coliflor, ceba i patata
- Hamburguesa de pollastre i amanida verda variada (6, 12)
- Fruita de temporada

13 **DIJOUS**

- Arròs integral i lenties saltejades amb alls tendres
- Gall dindi amb ceba i pastanaga al forn
- Iogurt natural La Selvatana (7)

14 **DIVENDRES**

- Macarrons amb pesto d'espínacs (1)
- Pollastre arrebossat al forn amb enciam i olives (1, 3)
- Fruita de temporada

17 **DILLUNS**

- Arròs caldós amb verdures de temporada
- Gall d'indi adobat amb colrave i pastanaga
- Iogurt natural La Selvatana (7)

18 **DIMARTS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Fideuà de peix (1, 2, 4, 14)
- Fruita de temporada

19 **DIMECRES**

- Bròquil gratinat al forn amb beixamel (3, 7)
- Truita d'espínacs i patata amb enciam i ceba tendra (3)
- Fruita de temporada

20 **DIJOUS**

- Guisat de mongeta blanca, ceba, porro i api (9)
- Botifarra de pollastre amb remolatxa i pastanaga (6, 12)
- Fruita de temporada

21 **DIVENDRES**

- Col rostida amb carbassa
- Contracuixa de pollastre amb patates al forn
- Fruita de temporada

24 **DILLUNS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Lenties estofades amb arròs
- Fruita de temporada

25 **DIMARTS**

- Espaguetis a la napolitana (1)
- Truita d'all tendres amb raves i olives (3)
- Fruita de temporada

26 **DIMECRES**

- Brou vegetal amb fideus (1)
- Arròs de muntanya amb pollastre
- Iogurt natural La Selvatana (7)

27 **DIJOUS**

- Cigrons amb espínacs
- Hamburguesa de vedella amb enciam i ceba tendra (12)
- Fruita de temporada

28 **DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES

31 **DILLUNS**

- Espirals a la bolonyesa de pollastre (1)
- Amanida variada complerta
- Fruita de temporada

AL·LÈRGENS

- 1 Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats.
- 2 Crustàcis i productes a base de crustàcis.
- 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 (inclou 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 Anhidríd sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10mg/kg o 10ml/l expressat com a 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 DELS ESPINACS

Propietats diürètiques
Regular els nivells de colesterol a la sang
favoreix la salut visual, òssia i de les mucoses
Pel seu contingut en ferro,
ajuda a prevenir i tractar la anèmia

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