


<p>05 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge (1, 3, 7) - Truita de tonyina amb olives i blat de moro (3, 4) - Fruita de temporada 	<p>06 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verdures de temporada (9) - Daus de gall dindi al forn amb col lombarda i pastanaga - Fruita de temporada 	<p>07 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Llenties estofades amb verdures de temporada - Hamburguesa vegetariana amb enciam i olives (1) - logurt natural La Selvatana (7) 	<p>08 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Paella de pollastre - Amanida variada complerta - Fruita de temporada 	<p>09 DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trinxat de col i patata - Botifarra de pollastre amb mongeta blanca saltejada (6, 12) - Fruita de temporada
<p>12 FESTIU</p> 	<p>13 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de pastanaga i ceba (9) - Fideus a la cassola amb daus de gall d'indi (1) - Fruita de temporada 	<p>14 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de brou vegetal amb arròs - Lluç a la marinera (4) - logurt natural La Selvatana (7) 	<p>15 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cigrons al curry - Truita de patata amb enciam i pastanaga (3) - Fruita de temporada 	<p>16 DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs amb tomàquet i orenga - Pernilets de pollastre al forn amb enciam i olives - Fruita de temporada
<p>19 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coliflor gratinada al forn amb formatge (3, 7) - Bacallà al forn amb tomàquet (4) - Fruita de temporada 	<p>20 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs integral 3 colors (blat de moro, pastanaga i olives) - Pollastre arrebossat amb enciam i ceba tendra (1, 3) - Fruita de temporada 	<p>21 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de remolatxa, ceba i patata - Mandonguilles de pollastre a la jardinera (1, 6) - Fruita de temporada 	<p>22 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrons a la carbonara amb gall dindi (1, 3, 7) - Truita de carbassó amb pastanaga i olives (3) - logurt natural La Selvatana (7) 	<p>23 DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de brou d'au amb fideus (1) - Llenties amb arròs, daus de gall dindi i verdures de temporada - Fruita de temporada
<p>26 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassó (9) - Fricandó de vedella - logurt natural La Selvatana (7) 	<p>27 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mongeta blanca amb all i julivert - Daus de gall dindi al forn amb remolatxa i olives - Fruita de temporada 	<p>28 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs caldós amb verduretes - Calamars al forn amb ceba (2, 4, 14) - Fruita de temporada 	<p>29 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis amb salsa de remolatxa, ceba i tomàquet (1) - Ous gratinats al forn (3, 7) - Fruita de temporada 	<p>30 DIVENDRES</p> <p>GASTRONOMIA DEL MES</p>

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 (inclosa la lactosa).
- 8 Fruita de dofolla: 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 Anhíbrid 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 DE LA REMOLATXA

Antiinflamatòria
 Efecte calmant en l'aparell digestiu
 Rica en fibra

Els dimarts i dijous es servirà pa integral

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