

02 DILLUNS - Crema de carbassó amb crostons de pa (1) - Gall dindi adobat amb enciam i olives - Fruita de temporada	03 DIMARTS - Llenties amb verdures de temporada - Hamburguesa de pollastre amb cogombre i tomàquet amanit (6, 12) - Fruita de temporada	04 DIMECRES - Espirals a la napolitana (1, 3, 7) - Suprema de bacallà al forn amb daus de carbassó i albergínia (4) - Iogurt natural La Selvatana (7)	05 DIJOUS - Col rostida amb patates - Truita de formatge amb ceba tendra i pastanaga (3, 7) - Fruita de temporada	06 DIVENDRES - Arròs a la cassola amb verdures - Pollastre arrebossat amb enciam i olives (1, 3) - Fruita de temporada
09 FESTIU 	10 DIMARTS - Arròs integral tricolor (pebrot vermell-verd-pastanaga) - Calamars casolans al forn i amanida verda variada (2, 4, 14) - Fruita de temporada	11 DIMECRES - Bledes amb patata i oli d'oliva - Mandonguilles de vedella guisades - Iogurt natural La Selvatana (7)	12 DIJOUS - Espaguetis amb pesto (1, 3, 7) - Contracuixa de pollastre amb ceba al forn amb enciam i olives - Fruita de temporada	13 DIVENDRES - Crema de pastanaga i porro (9) - Cigrons amb samfaina - Fruita de temporada
16 DILLUNS - Macarrons a la bolonyesa de carn picada de pollastre (1, 3, 7) - Amanida variada completa - Fruita de temporada	17 DIMARTS - Crema de verdures de temporada (9) - Salmó amb patates i ceba al forn (4) - Iogurt natural La Selvatana (7)	18 DIMECRES - Mongeta blanca amb all i julivert - Daus de gall dindi al forn amb cogombre i tomàquet - Fruita de temporada	19 DIJOUS - Arròs amb tomàquet i ceba - Truita de carbassó amb enciam i olives (3) - Fruita de temporada	20 DIVENDRES DINAR FINAL DE CURS

*Els dimarts i dijous
es servirà pa integral*

BON ESTIU!!!!

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 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** Anhidrid 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


àmbit escola
 projectes socio-educatius



MES DEL CARBASSÓ

Redueix la retenció de líquids
 Ajuda amb problemes digestius
 Millor la salut cardiovascular
 Salut òsea

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