


| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| <p>03 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirals a la carbonara amb gall dindi (1, 3, 7) - Lluç enfarinat al forn amb enciam i pastanaga (4) - Fruita de temporada | <p>04 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trinxat de col i patata - Pollastre al forn amb pastanaga i olives - Fruita de temporada | <p>05 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guisat de mongeta blanca amb ceba, porro i api - Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa (3) - Fruita de temporada | <p>06 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brou d'au amb pistons (1, 9) - Gall d'indi adobat amb pastanaga i olives - Iogurt natural La Selvatana (7) | <p>07 DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs a la cassola amb bròquil i porro - Hamburguesa de vedella amb patates al forn (12) - Fruita de temporada |
| <p>10 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verdures de temporada amb crostonets (1, 9) - Pernilets de pollastre a la taronja - Fruita de temporada | <p>11 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat (1, 3, 7) - Truita de calçots amb enciam i olives (3) - Iogurt natural La Selvatana (7) | <p>12 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coliflor gratinada amb formatge ratllat (3, 7) - Estofat de llenties amb verdures de temporada - Fruita de temporada | <p>13 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs amb verdures i pollastre - Amanida verda variada - Fruita de temporada | <p>14 FESTIU</p>  |
| <p>17 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis a la bolonyesa de llenties (1) - Calamars en salsa verda (2, 4) - Fruita de temporada | <p>18 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bledes amb carbassa - Mandonguilles de vedella amb tomàquet i ceba - Fruita de temporada | <p>19 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs integral amb verdures de temporada i salsa de tomàquet - Salsitxes de pollastre amb raves i olives (6) - Fruita de temporada | <p>20 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estofat de cigrons amb verdures de temporada - Truita de patata amb col lombarda i pastanaga (3) - Fruita de temporada | <p>21 DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de peix amb arròs i fideus (1, 2, 4, 14) - Gall d'indi al forn amb remolatxa i olives - Iogurt natural La Selvatana (7) |
| <p>24 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Llenties estofades - Cuscús amb salsitxes de pollastre, ceba, pastanaga i alls tendres (1, 6, 12) - Fruita de temporada | <p>25 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coliflor amb patata i oli d'oliva - Pollastre arrebossat al forn amb patanaga i colrave (1, 3) - Fruita de temporada | <p>26 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs amb pastanaga i ceba - Fricandó de vedella - Fruita de temporada | <p>27 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brou vegetal amb galets (1, 9) - Truita de formatge amb enciam i olives (3, 7) - Iogurt natural La Selvatana (7) | <p>28 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 (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 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



MES DE LA COLIFLOR

Millora de la salut cardiovascular
Prevé els trastorns de l'estomac
Millora el sistema ossi
Redueix la hipertensió

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