

06 FESTIU



07 DIMARTS

- Arròs integral amb sofregit de tomàquet
- Truita de formatge amb pastanaga i olives (3, 7)
- Fruita de temporada

01 FESTIU



02 FESTIU



03 FESTIU



13 DILLUNS

- Arròs amb pastanaga, ceba i tomàquet
- Bacallà enfarinat al forn amb enciam i ceba tendra (4)
- Fruita de temporada

14 DIMARTS

- Bledes estofades amb pastanaga
- Hamburguesa de vedella amb patates fregides (12)
- Fruita de temporada

15 DIMECRES

- Espirals integrals amb pesto d'alfàbrega i formatge (1, 3, 7)
- Pollastre arrebossat al forn amb enciam i ravanets (1, 3)
- Fruita de temporada

16 DIJOURS

- Crema de pastanaga (9)
- Arròs melós amb verdures de temporada i ou dur (3)
- logurt natural La Selvatana (7)

17 DIVENDRES

- Sopa de brou d'au amb mill i verdures (9)
- Truita de carxofa amb enciam i col lombarda (3)
- Fruita de temporada

20 DILLUNS

- Crema de verdures de temporada (9)
- Salsitxes de porc amb enciam i ravanets (12)
- Fruita de temporada

21 DIMARTS

- Arròs integral 3 colors (remolatxa-pastanaga-olives)
- Ous durs amb salsa de tomàquet (3)
- Fruita de temporada

22 DIMECRES

- Estofat de patata i bròquil amb sofregit de tomàquet
- Bunyols de peix amb col lombarda i pastanaga (2, 3, 4, 7, 14)
- logurt natural La Selvatana (7)

23 DIJOURS

- Coliflor gratinada al forn amb beixamel (3, 7)
- Pernillets de pollastre al forn amb ceba tendra caramelitzada amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

24 DIVENDRES

- Espaguetis a la bolonyesa de pollastre (1, 3, 7)
- Truita francesa amb enciam i olives (3)
- Fruita de temporada

27 DILLUNS

- Vichyssoise (7)
- Calamars casolans al forn amb ceba tendra i pastanaga (2, 4, 14)
- Fruita de temporada

28 DIMARTS

- Paella de pollastre amb carxofa
- Amanida variada completa
- logurt natural La Selvatana (7)

29 DIMECRES

GASTRONOMIA DEL MES

30 FESTIU



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 (inclou 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 sulfit 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
CEBA TENDRA**

DIGESTIVA / ANTIBACTERIANA
RICA EN VITAMINES I MINERALS

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