

04 **DILLUNS**

- Arròs integral amb tomàquet i ceba
- Remenat d'ou i alls tendres amb enciam i olives (3)
- Fruita de temporada

05 **DIMARTS**

- Col rostida amb patates
- Gall dindi al forn amb remolatxa i pastanaga
- Fruita de temporada

06 **DIMECRES**

- Quinoa saltada amb ceba, carbassó i pastanaga
- Salmó al forn amb enciam i pastanaga (4)
- Fruita de temporada

07 **DIJOUS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Botifarra de porc amb tomàquet amanit (12)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)



08 **DIVENDRES**

- Macarrons a la carbonara (1, 3, 7)
- Truita a la francesa amb remolatxa i olives (3)
- Fruita de temporada



12 **DIMARTS**

- Sopa de brou vegetal amb mill (9)
- Arròs amb verdures i xoriço
- Fruita de temporada

13 **DIMECRES**

- Espaguetis amb salsa de tomàquet i remolatxa (1)
- Conracuixa de pollastre al forn amb enciam i ravanets
- Fruita de temporada

14 **DIJOUS**

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

15 **DIVENDRES**

- Amanida d'arròs amb maionesa (3)
- Bacallà al forn amb daus de patata (4)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

18 **DILLUNS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Truita de tonyina amb remolatxa i pastanaga (3, 4)
- Fruita de temporada

19 **DIMARTS**

- Arròs amb salsa de carbassa i formatge (3, 7)
- Pernilets de pollastre al forn amb ceba i pastanaga
- Fruita de temporada

20 **DIMECRES**

- Coliflor gratinada al forn amb beixamel i formatge (3, 7)
- Lluç en salsa verda amb enciam i olives (4)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

21 **DIJOUS**

- Estofat de patates i verdures de temporada
- Daus de gall dindi amb allet, col i remolatxa
- Fruita de temporada

22 **DIVENDRES**

- Macarrons integrals a la bolonyesa de carn de vedella (1, 3, 7)
- Amanida variada completa
- Fruita de temporada



26 **DIMARTS**

- Sopa de brou d'au amb pistons (1, 9)
- Pollastre arrebossat amb patates i remolatxa al forn (1, 3)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

27 **DIMECRES**

- Cuscus de mill amb ceba, porro i pastanaga
- Bunyols de peix amb enciam i olives (2, 3, 4, 7, 14)
- Fruita de temporada

28 **DIJOUS**

- Crema de carbassó (9)
- Mandonguilles de vedella amb enciam i pastanaga (12)
- Fruita de temporada

29 **DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES

- 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 (inclosa 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
REMOLATXA**

AUGMENT D'ENERGIA/
ANTIOXIDANT

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