

01 **DILLUNS**

- Crema de carbassa (9)
- Cuscus de mill amb gall dindi i verdures de temporada
- Fruita de temporada

02 **DIMARTS**

- Arròs integral amb ceba, pebrot vermell i albergínia
- Pollastre al forn amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

03 **DIMECRES**

- Bròquil amb patates i oli d'oliva
- Ous durs gratinats al forn amb tomàquet (3, 7)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

04 **DIJOUS**

- Sopa de brou d'au amb mill (9)
- Suprema de bacallà al forn amb ceba caramelitzada (4)
- Fruita de temporada

05 **DIVENDRES**

- Espaguetis amb salsa de tomàquet i ceba (1)
- Hamburguesa de vedella amb amanida de pastanaga i col lombarda (12)
- Fruita de temporada

08 **DILLUNS**

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

09 **DIMARTS**

- Vichyssoise amb crostonets (1, 7)
- Bunyols de peix amb enciam i pastanaga (2, 3, 4, 7, 14)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

10 **DIMECRES**

- Bledes gratinades amb beixamel i formatge (3, 7)
- Pollastre arrebossat amb cogombre i olives (1, 3)
- Fruita de temporada

11 **DIJOUS**

- Amanida d'arròs amb maionesa (3)
- Salmó al forn amb llit de porros (4)
- Fruita de temporada

12 **DIVENDRES**

- Mill amb samfaina
- Mandonguilles de vedella a la jardineria (12)
- Fruita de temporada

15 **DILLUNS**

- Espirals amb sofregit de ceba, pastanaga, tomàquet i remolatxa (1)
- Trita de patates amb enciam i cogombre (3)
- Fruita de temporada

16 **DIMARTS**

- Arròs integral 3 colors (pebrot verd, pebrot vermell i pastanaga)
- Pernilets de pollastre al forn amb tomàquet i olives
- Fruita de temporada

17 **DIMECRES**

- Guisat de patata amb ceba, porro i tomàquet
- Lluç enfarinat amb enciam i olives (4)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

18 **DIJOUS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Botifarra de porc amb amanida verda variada (12)
- Fruita de temporada

19 **DIVENDRES**

DINAR FINAL DE CURS

22 **FESTIU**

23 **FESTIU**

24 **FESTIU**

25 **FESTIU**

26 **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 (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 sulfits 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 DEL
COGOMBRE**

HIDRATANT / ANTIOXIDANT
DIGESTIU

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