

06 **FESTIU**

07 **DIMARTS**

- Arròs integral amb sofregit de tomàquet
- Gall dindi al forn amb pastanaga i olives
- 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 vegà (1)
- Pollastre a la planxa amb enciam i ravanets
- Fruita de temporada

16 **DIJOURS**

- Crema de pastanaga (9)
- Lenties estofades amb arròs
- logurt natural La Selvatana (7)

17 **DIVENDRES**

- Sopa de brou d'au amb mill i cigrons (9)
- Pollastre i carxofa al forn amb enciam i col lombarda
- Fruita de temporada

20 **DILLUNS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Salsitxes de porc amb mongeta blanca (12)
- Fruita de temporada

21 **DIMARTS**

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

22 **DIMECRES**

- Lenties amb sofregit de tomàquet
- Lluç al forn amb allet amb col lombarda i pastanaga (4)
- logurt natural La Selvatana (7)

23 **DIJOURS**

- Coliflor gratinada al forn amb formatge vegà sense beixamel
- Pernillets de pollastre al forn amb ceba tendra caramelitzada amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

24 **DIVENDRES**

- Espaguetis a la bolonyesa de pollastre amb formatge vegà (1)
- Gall dindi al forn amb enciam i olives
- 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 (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 DE LA
CEBA TENDRA**

DIGESTIVA / ANTIBACTERIANA
RICA EN VITAMINES I MINERALS

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