


| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>03 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brou vegetal amb pistons - Mongeta verda amb patata i cigrons | <p>04 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs melós amb verdures - Truita a la francesa i amanida d'endívies i raves | <p>05 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de bròquil - Pollastre a la planxa amb samfaina | <p>06 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amanida d'espínacs amb daus de carbassa i formatge feta - Estofat de llenties | <p>07 DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pa amb tomàquet - Truita de patates |
| <p>10 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Coliflor gratinada al forn - Truita de carxofes i patata | <p>11 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de porros i pera - Daurada al forn amb patates i verdures | <p>12 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mongeta tendra amb mongeta blanca i alls tendres - Hamburguesa de vedella | <p>13 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis amb salsa de tomàquet, remolatxa i orenga - Pollastre al forn amb moniato | <p>14 FESTIU</p>  |
| <p>17 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassa i xirivía - Hamburguesa de pollastre i verdures a la planxa | <p>18 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amanida d'escarola, ceba tendra i olives - Estofat de cigrons amb xoriço | <p>19 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de pistons - Lluç al forn amb patates, ceba i pastanaga | <p>20 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rissotto de carbassa - Pollastre arrebossat | <p>21 DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amanida verda variada - Ous fregits amb patates fregides |
| <p>24 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pollastre adobat al forn amb bròquil, coliflor i patates (plat únic) | <p>25 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de remolatxa i patata - Truita francesa i espàrrecs a la planxa | <p>26 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amanida verda - Mandonguilles amb estofat de mongeta blanca | <p>27 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cols de Brussel·les al forn amb espècies - Salmó a la papillot | <p>28 DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs a la cubana amb ou ferrat (plat únic) |

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 (inclòs 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 Anhíbrid 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