

03

DILLUNS

- Espirals a la carbonara (1, 3, 7)
- Lluç enfarinat al forn amb enciam i pastanaga (4)
- Fruita de temporada

04

DIMARTS

- Trinxat de col i patata
- Pollastre al forn amb pastanaga i olives
- Fruita de temporada

05

DIMECRES

- Guisat de mongeta blanca amb ceba, porro i api
- Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa (3)
- Fruita de temporada

06

DIJOUS

- Brou d'au amb pistons (1, 9)
- Gall d'indi adobat amb pastanaga i olives
- Iogurt natural La Selvatana (7)

07

DIVENDRES

- Arròs a la cassola amb bròquil i porro
- Hamburguesa de vedella amb patates al forn (12)
- Fruita de temporada

10

DILLUNS

- Crema de verdures de temporada amb crostonets (1, 9)
- Pernilets de pollastre a la taronja
- Fruita de temporada

11

DIMARTS

- Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat (1, 3, 7)
- Truita de calçots amb enciam i olives (3)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

12

DIMECRES

- Coliflor gratinada amb formatge ratllat (3, 7)
- Estofat de llenties amb verdures de temporada
- Fruita de temporada

13

DIJOUS

- Arròs amb verdures i carn de porc
- Amanida verda variada
- Fruita de temporada

14

FESTIU



17

DILLUNS

- Espaguetis a la bolonyesa de llenties (1)
- Calamars en salsa verda (2, 4)
- Fruita de temporada

18

DIMARTS

- Bledes amb carbassa
- Mandonguilles de vedella amb tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

19

DIMECRES

- Arròs integral amb verdures de temporada i salsa de tomàquet
- Salsitxes de pollastre amb raves i olives (6)
- Fruita de temporada

20

DIJOUS

- Estofat de cigrons amb verdures de temporada
- Truita de patata amb col lombarda i pastanaga (3)
- Fruita de temporada

21

DIVENDRES

- Sopa de peix amb arròs i fideus (1, 2, 4, 14)
- Gall d'indi al forn amb remolatxa i olives
- Iogurt natural La Selvatana (7)

24

DILLUNS

- Mill amb ceba, pastanaga i alls tendres (1)
- Llenties estofades
- Fruita de temporada

25

DIMARTS

- Coliflor amb patata i oli d'oliva
- Pollastre arrebossat al forn amb patanaga i colrave (1, 3)
- Fruita de temporada

26

DIMECRES

- Arròs amb pastanaga i ceba
- Fricandó de vedella
- Fruita de temporada

27

DIJOUS

- Brou vegetal amb galets (1, 9)
- Truita de formatge amb enciam i olives (3, 7)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

28

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 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 (inclosa 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 Anhidrid 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: llibertatmenjador@gmail.com  
Administració: administracio@ambitescola.cat  
Avisos i incidències: 653 821 492

  
àmbit escola  
projectes socio-educatius



## 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