

03 **DILLUNS**

- Brou vegetal amb pistons
- Mongeta verda amb patata i cigrons

04 **DIMARTS**

- Arròs melós amb verdures
- Truita a la francesa i amanida d'endívies i raves

05 **DIMECRES**

- Crema de bròquil
- Pollastre a la planxa amb samfaina

06 **DIJOUS**

- Amanida d'espínacs amb daus de carbassa i formatge feta
- Estofat de llenties

07 **DIVENDRES**

- Pa amb tomàquet
- Truita de patates

10 **DILLUNS**

- Coliflor gratinada al forn
- Truita de carxofes i patata

11 **DIMARTS**

- Crema de porros i pera
- Daurada al forn amb patates i verdures

12 **DIMECRES**

- Mongeta tendra amb mongeta blanca i alls tendres
- Hamburguesa de vedella

13 **DIJOUS**

- Espaguetis amb salsa de tomàquet, remolatxa i orenga
- Pollastre al forn amb moniato

14 **FESTIU**



17 **DILLUNS**

- Crema de carbassa i xirivía
- Hamburguesa de pollastre i verdures a la planxa

18 **DIMARTS**

- Amanida d'escarola, ceba tendra i olives
- Estofat de cigrons amb xoriço

19 **DIMECRES**

- Sopa de pistons
- Lluç al forn amb patates, ceba i pastanaga

20 **DIJOUS**

- Rissotto de carbassa
- Pollastre arrebossat

21 **DIVENDRES**

- Amanida verda variada
- Ous fregits amb patates fregides

24 **DILLUNS**

- Pollastre adobat al forn amb bròquil, coliflor i patates (plat únic)

25 **DIMARTS**

- Crema de remolatxa i patata
- Truita francesa i espàrrecs a la planxa

26 **DIMECRES**

- Amanida verda
- Mandonguilles amb estofat de mongeta blanca

27 **DIJOUS**

- Cols de Brussel·les al forn amb espècies
- Salmó a la papillot

28 **DIVENDRES**

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



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