
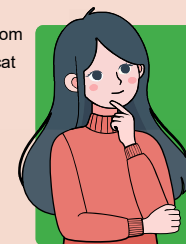


<p><b>03</b> <b>DILLUNS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brou vegetal amb pistons</li> <li>- Mongeta verda amb patata i cigrons</li> </ul>	<p><b>04</b> <b>DIMARTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs melós amb verdures</li> <li>- Truita a la francesa i amanida d'endívies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

**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 (inclou 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: [lolaangladamenjador@gmail.com](mailto:lolaangladamenjador@gmail.com)  
Administració: [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat)  
Avisos i incidències: 665 080 186



**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