

07 **DILLUNS**

- Sopa de fideus amb brou vegetal (1, 9)
- Estofat de llenties amb verdures de temporada
- Fruita de temporada

08 **DIMARTS**

- Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba
- Truita de formatge amb enciam i olives (3, 7)
- logurt natural La Selvatana (7)

09 **DIMECRES**

- Macarrons amb pesto d'espínacs (1, 3, 7)
- Salmó al forn amb enciam i pastanaga (4)
- Fruita de temporada

10 **DIJOUS**

- Crema de remolatxa, ceba i patata (9)
- Mandonguilles de vedella amb tomàquet i pastanaga (12)
- Fruita de temporada

11 **DIVENDRES**

- Mongetes estofades amb verdures de temporada
- Pollastre rostit al forn amb patates
- Fruita de temporada

14 **FESTIU**

15 **FESTIU**

16 **FESTIU**

17 **FESTIU**

18 **FESTIU**

21 **FESTIU**

22 **DIMARTS**

- Espirals integrals amb oli d'alfabrega i formatge ratllat (1, 3, 7)
- Hamburguesa de pollastre amb pastanaga ratllada i olives (6)
- logurt natural La Selvatana (7)

23 **DIMECRES**

- Crema de pastanaga, ceba, xirivia i llenties (9)
- Ous gratinats amb beixamel i formatge ratllat (3, 7)
- Fruita de temporada

24 **DIJOUS**

- Estofat de cigrons i bledes
- Gall dindi al forn amb ceba i amanida verda variada
- Fruita de temporada

25 **DIVENDRES**

- Arròs amb tomàquet i verdures de temporada
- Bacallà al forn amb patates i remolatxa (4)
- Fruita de temporada

28 **DILLUNS**

- Llenties estofades amb verdures de temporada
- Truita d'alls tendres amb remolatxa i pastanaga (3)
- Fruita de temporada

29 **DIMARTS**

- Coliflor amb patata i oli d'oliva
- Botifarra de pollastre amb mongeta blanca amb all i julivert (6, 12)
- logurt natural La Selvatana (7)

30 **DIMECRES**

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 (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 Anhidrid sulfúric 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: progresmenjador@gmail.com
 Administració: administracio@ambitescola.cat
 Avisos i incidències: 652 768 051



MES DE LES BLEDES

Eviten el restrenyiment
 Salut òsea
 Millora la salut cardiovascular
 Disminueix la resistència a la insulina

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