

02

DILLUNS

- Crema de verdures
- Estofat de rap en salsa (4)
- Fruita del temps

03

DIMARTS

- Llenties caldoses amb verdures
- Truita de patates amb enciam i olives (3)
- Fruita del temps

04

DIMECRES

- Bledes amb patates rostides al forn
- Carn de vedella amb cigrons i verdures
- Fruita del temps

05

DIJOUS

- Paella mixta (2,4,14)
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)

06

DIVENDRES

- Macarrons amb salsa de tomàquet i formatge ratllat (1,7)
- Mandonguilles de pollastre guisades amb verdures (1)
- Fruita del temps

09

DILLUNS

- Sopa d'au casolana amb arròs
- Pollastre adobat amb enciam i olives
- Fruita del temps

10

DIMARTS

- Amanida freda de pasta amb tonyina, tomàquet i olives (1, 4)
- Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga (4)
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)

11

DIMECRES

- Verdura de temporada gratinada al forn amb beixamel (7)
- Hamburguesa vegetal amb patates (1,3,7)
- Fruita de temporada

12

DIJOUS



13

DIVENDRES



16

DILLUNS

- Crema de verdures
- Ous gratinats amb salsa de tomàquet i formatge ratllat (3,7)
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)

17

DIMARTS

- Llenties estofades amb costella de porc i verdures
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga
- Fruita del temps

18

DIMECRES

- Mongeta verda amb patates
- Gall d'indi al forn amb amanida de tomàquet i cogombre
- Fruita del temps

19

DIJOUS

- Arròs a la cubana (3)
- Pernilets de pollastre amb patates
- Fruita del temps

20

DIVENDRES

- Cigrons estofats amb verdures
- Salmó amb salsa de taronja i amanida d'enciam i pastanaga
- Fruita del temps

23

DILLUNS

- Trinxat de col i moniato
- Estofat de gall d'indi amb verdures
- Fruita del temps

24

DIMARTS

- Mongetes blanques amb oli d'all i julivert
- Truita de carbassó amb amanida d'enciam i pastanaga (3)
- Fruita del temps

25

DIMECRES

- Brou vegetal amb galets (1)
- Fricandó amb patates
- Fruita del temps

26

DIJOUS

- Espirals amb salsa pesto d'espínacs (1)
- Lluç al forn amb verduretes (4)
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)

27

DIVENDRES

- Crema de verdures
- Llenties estofades amb arròs
- Fruita del temps

30

DILLUNS

- Arròs a la milanesa
- Bacallà al forn amb amanida de pastanaga i olives (4)
- Iogurt natural "La Selvatana" (7)

31

DIMARTS

- Cigrons guisats amb verdures
- Truita de formatge amb enciam i ceba (4,7)
- Fruita del temps

**ALÈRGENS** 1 Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats. 2 Crustacis i productes a base de crustacis. 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 sulfit en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 ml/l expressat com a SO<sub>2</sub>. 13 Tramussos i productes a base de tramussos. 14 Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.

Coordinació: [llibertatmenjador@gmail.com](mailto:llibertatmenjador@gmail.com)

Administració: [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat)

Avisos i incidències: 653 821 492

  
àmbit escola  
projectes socio-educatius

**ELS ESSENCIALS DEL MÉS**

 Carxofes-Bledes-  
Api-Moniato-Kiwi  
Carbasses-Bolets  
Magranes-Pomes

Menús elaborats per:



**Silvia Vancells Morón**  
Tècnica Superior en dietètica.  
Associada n° 291 ASNADI  
(Associació Nacional de Dietistes  
TSD)