



06 DILLUNS

Arròs a la cubana (3)

Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga ratllada (6)

Fruita del temps

07 DIMARTS

Macarrons a la bolonyesa (1)

Amanida d'enciam amb remolatxa, olives, cogombre, quinoa i pebrot

logurt natural La Selvatana (7)

01 DIMECRES



02 DIJOUS

Espirals integrals amb salsa de tomàquet i orenga (1)

Pollastre adobat al forn amb enciam i olives

Fruita del temps

03 DIVENDRES

Crema de carbassa

Mill amb verdures i cigrons (1)

Fruita del temps

13 DILLUNS

Espaguetis a la napolitana(1,7)

Lluç a la planxa amb ceba i pastanaga al forn (4)

Fruita del temps

14 DIMARTS

Coliflor gratinada al forn amb beixamel i formatge (7)

Guisat de llenties amb verdures

Fruita del temps

08 DIMECRES

Crema de verdura de temporada

Gall d'indi al forn amb ceba, pastanaga i tomàquet

Fruita del temps

09 DIJOUS

Trinxat de col i patata

Bacallà amb samfaina (4)

Fruita del temps

10 DIVENDRES

Guisat de llenties amb verdures i carn de porc

Trita de formatge amb enciam i tomàquet (3,7)

Fruita del temps

20 DILLUNS

Crema de pastanaga amb crostonets (1)

Daus de gall d'indi saltejats amb allet

Fruita del temps

21 DIMARTS

Paella de muntanya amb pollastre

Amanida d'enciam amb tomàquet, pebrot i olives

Fruita del temps

15 DIMECRES

Arròs caldós de verdures

Trita d'espínacs i patata amb pastanaga i olives (3)

logurt natural La Selvatana (7)

16 DIJOUS

Sopa minestrone amb cigrons i fideus (1,9)

Fricandó de vedella (1)

Fruita del temps

17 DIVENDRES

Crema de patata i bròquil

Pollastre arrebossat cuit al forn amb patates(1,3)

Fruita del temps

27 DILLUNS

Bledes amb moniato i oli d'oliva verge

LLom de porc amb ceba i tomàquet

Fruita del temps

28 DIMARTS

Sopa de brou d'au amb pistons (1,9)

Pernilet de pollastre al forn amb verdures

logurt natural La Selvatana (7)

22 DIMECRES

Llenties guisades amb bledes, ceba i pebrot

Salmó al forn amb moniato (4)

Fruita del temps

23 DIJOUS

Col saltejada amb all, pastanaga i cansalada

Trita de patata i ceba (3)

logurt natural La Selvatana (7)

24 DIVENDRES

GASTRONOMIA DEL MES

29 DIMECRES

Crema de verdures de temporada

Cigrons estofats amb espínacs

Fruita del temps

30 DIJOUS

Arròs a la milanesa

Ous gratinats al forn amb salsa de tomàquet (3)

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 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

ELS ESSENCIALS DEL MÉS



Col-Bleda-Espinac
Bròquil-Coliflor-Col-
Fonoll-Apinap-
Magrana-Pera-Poma-
Plàtan

Menús elaborats per:



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