

03

FESTIU



04

DIMARTS

- Sopa vegetal amb pistons (1)
- Hamburguesa de vedella amb enciam i olives (12)
- Fruita de temporada

05

DIMECRES

- Trinxat de col i patata amb allet i oli d'oliva
- Truita de formatge amb enciam i raves (3, 7)
- Fruita de temporada

06

DIJOUS

- Arròs amb ceba, bròquil i pastanaga
- Pernillets de pollastre al forn amb moniato
- Fruita de temporada

07

DIVENDRES

- Cigrons amb tomàquet
- Salmó al forn amb enciam i pastanaga (4)
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

10

DILLUNS

- Macarrons integrals a la napolitana (1, 3, 7)
- Amanida verda variada amb raves i tonyina (4)
- Fruita de temporada

11

DIMARTS

- Crema de verdures de temporada
- Mongeta blanca saltejada amb ceba i pastanaga
- Fruita de temporada

12

DIMECRES

- Arròs integral a la cassola amb carbassa, pastanaga i porro
- Gall dindi al forn amb enciam i olives
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

13

DIJOUS

- Patata i mongeta tendre
- Botifarra de porc amb amanida verda (12)
- Fruita de temporada

14

DIVENDRES

- Estofat de lleties amb verdures de temporada
- Truita de ceba i patata amb enciam i pastanaga (3)
- Fruita de temporada

17

DILLUNS

- Sopa de brou d'au amb fideus i cigrons (1)
- Pernillets de pollastre al forn amb enciam i olives
- Fruita de temporada

18

DIMARTS

- Crema de carbassa
- Bacallà amb sanfaina (4)
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

19

DIMECRES

- Lleties estofades amb arròs
- Truita de moniato i ceba amb remolatxa i olives (3)
- Fruita de temporada

20

DIJOUS

- Crema de verdures
- Salsitxes de pollastre amb tomàquet (6, 12)
- Fruita de temporada

21

DIVENDRES

- Espirals integrals amb verduretes (1)
- Gall dindi al forn amb amanida verda
- Fruita de temporada

24

DILLUNS

- Crema de pastanaga
- Espaguetis a la bolonyesa de pollastre (1, 3, 7)
- Fruita de temporada

25

DIMARTS

- Arròs amb salsa de carbassa i formatge (3, 7)
- Bunyols de peix amb enciam i raves (2, 3, 4, 7, 14)
- Fruita de temporada

26

DIMECRES

- Lleties estofades amb verdures de temporada
- Mandonguilles vegetals amb salsa de tomàquet (6)
- Fruita de temporada

27

DIJOUS

- Patata i mongeta tendre
- Contracuixa de pollastre al forn amb bròquil i amanida verda
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

28

DIVENDRES

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 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 (inclou la lactosa).
8 Fruita de clofolla: ametlles, avellanes, nous, anacards, pacanes, nous del 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 sulfits en concentracions superiors a 10 mg/kg o 10 ml/l expressat 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

àe
àmbit escola
 projectes socio-educatius



MES DEL RAVE

HIDRATANT / DIGESTIU
DEPURATIU NATURAL

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