

01 **FESTIU**

02 **FESTIU**

03 **FESTIU**

04 **FESTIU**

05 **FESTIU**

08 **DILLUNS**

- Macarrons a la napolitana (1, 3, 7)
- Lluç enfarinat al forn amb enciam i pastanaga (4)
- logurt natural La Selvatana (7)

09 **DIMARTS**

- Amanida de patata amb ou dur, olives i maionesa (3)
- Pernilets de pollastre guisat amb ceba i carbassó
- Fruita de temporada

10 **DIMECRES**

- Crema de carbassó i porros (9)
- Gall dindi al forn amb mongeta blanca saltejada a l'allet
- Fruita de temporada

11 **FESTIU**

12 **DIVENDRES**

- Arròs amb llenties, ceba i pastanaga
- Hamburguesa de vedella amb amanida verda (12)
- Fruita de temporada

15 **DILLUNS**

- Amanida de pasta amb tomàquet, blat de moro i olives (1)
- Truita de formatge amb cogombre i pastanaga (3, 7)
- Fruita de temporada

16 **DIMARTS**

- Rostit de bledes i patata
- Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit i ceba tendra (1)
- Fruita de temporada

17 **DIMECRES**

- Fideus a la cassola amb verdures (1)
- Daus de gall dindi al forn amb tomàquet i olives
- Fruita de temporada

18 **DIJOUS**

- Llenties estofades amb tomàquet, carbassó, porro i ceba
- Bacallà al forn amb all i julivert (4)
- Fruita de temporada

19 **DIVENDRES**

- Sopa de mill amb brou vegetal
- Pollastre arrebossat cuit al forn amb tomàquet i cogombre (1, 3)
- logurt natural La Selvatana (7)

22 **DILLUNS**

- Crema de pastanaga (9)
- Fricandó de vedella
- Fruita de temporada

23 **DIMARTS**

- Espirals a la bolonyesa de llenties (1, 3, 7)
- Ous durs amb beixamel gratinats al forn (3, 7)
- Fruita de temporada

24 **DIMECRES**

- Arròs amb tomàquet, ceba, pebrot vermell i pebrot verd
- Salmó al forn amb enciam i pastanaga (4)
- logurt natural La Selvatana (7)

25 **DIJOUS**

- Ensaladilla russa amb tonyina i maionesa (3, 4)
- Gall dindi al forn amb ceba i pebrot vermell
- Fruita de temporada

26 **DIVENDRES**

- Cigrons amb sanfaina
- Pollastre al forn amb enciam i cogombre
- Fruita de temporada

29 **DILLUNS**

- Trinxat de col i patates
- Pollastre al forn amb pastanaga i carbassó
- Fruita de temporada

30 **DIMARTS**

- Empedrat de mongetes seques amb ou dur (3)
- Carn de coll de porc amb ceba caramelitzada
- Fruita de temporada

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 Anhidrid 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.

llibertatmenjador@gmail.com

Coordinació:

Administració: administracio@ambitescola.cat

Avisos i incidències: **653 821 492**

àe
àmbit escola
projectes socio-educatius

**MES DEL PEBROT**

Alguns beneficis són:

- Ric en vitamina C
- Antioxidant natural
- Aporta fibra
- Efecte antiinflamatori

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