

01 **DILLUNS**

- Crema de carbassa
- Arròs de muntanya amb pollastre
- Fruita de temporada

02 **DIMARTS**

- Mill amb pastanaga, moniato i carbassa
- Truita de patates amb enciam i olives (3)
- Fruita de temporada

03 **DIMECRES**

- Macarrons amb salsa pesto d'espínacs (1, 3, 7)
- Lluç amb salsa d'all al forn amb escarola i remolatxa (4)
- Fruita de temporada

04 **DIJOUS**

- Col rostida amb patates
- Gall dindi al forn amb cigrons
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

05 **FESTIU**



08 **FESTIU**



09 **DIMARTS**

- Sopa de brou vegetal amb mill i verdures
- Contracuixa de pollastre al forn amb mongetes blanques a l'allet
- Fruita de temporada

10 **DIMECRES**

- Espínacs gratinats al forn amb beixamel (3, 7)
- Botifarra de porc amb escarola i olives (12)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

11 **DIJOUS**

- Estofat de lleties amb verdures de temporada
- Mandonguilles vegetals a la jardinera (6)
- Fruita de temporada

12 **DIVENDRES**

- Arròs amb tomàquet i orenga
- Calamars casolans al forn amb pastanaga i olives (2, 4, 14)
- Fruita de temporada

15 **DILLUNS**

- Bròquil amb patata al forn amb oli d'oliva
- Truita de ceba i moniato amb enciam i olives (3)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

16 **DIMARTS**

- Arròs melós amb ceba i carbassa
- Salmó amb salsa de porro (4, 7)
- Fruita de temporada

17 **DIMECRES**

- Crema de pastanaga i moniato
- Canelons de pollastre amb beixamel (1, 3, 6, 7)
- Fruita de temporada

18 **DIJOUS**

- Cigrons guisats amb verdures de temporada
- Salsitxes de porc amb tomàquet i ceba amb enciam i colrave (12)
- Fruita de temporada

19 **DIVENDRES**

- Sopa de Nadal amb galets (1)
- Pollastre rostit
- Turró (5, 6, 7, 8)

22 **FESTIU**



23 **FESTIU**



24 **FESTIU**



25 **FESTIU**



26 **FESTIU**



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



**MES DE LA
ESCAROLA**
 DEPURATIVA
 ALT CONTINGUT EN AIGUA
 RICA EN FIBRA

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