

**01** **DILLUNS**



**FESTIU**

**02** **DIMARTS**

- Arròs integral amb porro i pastanaga.
- Pollastre rostit amb tomàquet i ceba.
- Fruita del temps

**03** **DIMECRES**

- Trinxat de col i patata
- Cigrons saltejats amb cus cus, pebrot i carbassó. (1)
- logurt natural La Selvatana (7)

**04** **DIJOUS**

- Sopa vegetal amb fideus (1,9)
- Butifarra de porc amb enciam i olives. (12).
- Fruita del temps.

**05** **DIVENDRES**

- Llenties estofades amb verdures
- Trita de formatge amb remolatxa i ceba. (3,7)
- Fruita del temps.

**08** **DILLUNS**

- Crema de carbassó de temporada.
- Trita de patata amb enciam i pastanaga. (3)
- Fruita del temps

**09** **DIMARTS**

- Paella de muntanya amb pollastre.
- Amanida variada completa.
- Fruita del temps

**10** **DIMECRES**

- Espaguets amb tomàquet i ceba (1).
- Bacallà al forn amb all i julivert i amb tomàquet amanit i ceba. (4)
- Fruita del temps.

**11** **DIJOUS**

- Mongetes blanques estofades amb espinacs i pastanaga.
- Daus de gall d'indi saltejats amb allet amb remolatxa i olives. (12)
- logurt natural La Selvatana. (7)

**12** **DIVENDRES**

- Bròquil amb patates.
- Fricandó de vedella amb bolets
- Fruita del temps.

**15** **DILLUNS**

- Arròs amb tomàquet i ceba.
- Trita de carbassó i ceba amb enciam i olives. (3,12)
- Fruita del temps.

**16** **DIMARTS**

- Crema de carbassa.
- Llenties saltejades amb mill, pebrot i porro.
- Fruita del temps

**17** **DIMECRES**

- Sopa de pistons de brou vegetal (1,9).
- Llom de porc amb tomàquet amanit i ceba.
- Fruita del temps.

**18** **DIJOUS**

- Cigrons caldosos amb espinacs.
- Lluç arrebossat amb pastanaga i poma. (3,4).
- Fruita del temps

**19** **DIVENDRES**

- Mongeta tendra amb patata i ceba potxada.
- Estofat de contracuixa de pollastre amb pastanaga i pèsols.
- logurt natural La Selvatana (7).

**22** **DILLUNS**

- Sopa de verdures amb galets (1,9)
- Calamars casolans al forn amb tomàquet i ceba. (3,14)
- Fruita del temps

**23** **DIMARTS**

- Rostit de col amb patates.
- Pernillets de pollastre al forn amb enciam i poma.
- Fruita del temps.

**24** **DIMECRES**

- Macarrons a la bolonyesa de llenties (1)
- Amanida variada completa.
- Fruita del temps.

**25** **DIJOUS**

- Arròs a la cassola amb carbassó, pebrot i pèsols.
- Bacallà amb samfaina. (4)
- Fruita del temps.

**26** **DIVENDRES**

GASTRONOMIA INDONESA



**29** **DILLUNS**

- Crema de pastanaga i ceba.
- Llenties amb cus cus, carbassa i pebrot. (1)
- Fruita del temps.

**30** **DIMARTS**

- Arròs saltejat amb verdures i salsa de soja (6).
- Pollastre adobat al forn amb tomàquet amanit i pastanaga.
- logurt natural La Selvatana (7)

**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.

Coordinació: [progresmenjador@gmail.com](mailto:progresmenjador@gmail.com)  
 Administració: [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat)  
 Avisos i incidències: 658 768 051

Menús supervisats per:



**ELS ESSENCIALS DEL MÉS**

COL · NAP · REMOLATXA  
 PLATANS · TARONJES · ESPINACS  
 ENCIAM · MONGETA TENDRA  
 RAÏM · ALVOÇAT · KIWI

