

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 lleties, 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 - Lleties 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 lleties (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 (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 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
 Administració: administracio@ambitescola.cat
 Avisos i incidències: 652 768 051

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