

02

DILLUNS

- Crema de verdures (9)
- Botifarra de pollastre amb sanfaina (6)
- Fruita de temporada

03

DIMARTS

- Espirals integrals amb tomàquet (1)
- Lluç al forn amb xips de moniato (4)
- logurt sense lactosa (7)

04

DIMECRES

- Arròs a la cassola amb verdures de temporada
- Hamburguesa de pollastre amb raves i olives (6)
- Fruita de temporada

05

DIJOUS

- Col rostida amb carbassa
- Guisat de lleties amb verdures de temporada
- Fruita de temporada

FESTIU



09

DILLUNS

- Macarrons amb tomàquet (1)
- Mandonguilles de vedella a la jardinera
- logurt sense lactosa (7)

10

DIMARTS

- Cigrons estofats amb pollastre i verdures de temporada
- Amanida variada completa
- Fruita de temporada

11

DIMECRES

- Col saltejada amb all i pastanaga
- Pernilets al forn amb ceba i espinacs
- Fruita de temporada

12

DIJOUS

- Arròs caldós amb verdures
- Calamars casolans al forn amb tomàquet i ceba (4, 14)
- Fruita de temporada

13

DIVENDRES

- Sopa de peix amb fideus (1, 4, 9)
- Truita de patata amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

16

DILLUNS

- Espaguetis amb salsa de tomàquet i orenga (1)
- Salmó al forn amb salsa de poma (4)
- Fruita de temporada

17

DIMARTS

- Lleties estofades amb arròs integral
- Truita francesa amb col lombarda i olives (3)
- Fruita de temporada

18

DIMECRES

- Crema de verdures de temporada (9)
- Pollastre adobat amb enciam i raves
- Fruita de temporada

19

DIJOUS

- Bledes i patates amb oli d'oliva
- Hamburguesa de vedella amb colrave i pastanaga
- logurt sense lactosa (7)

20

DIVENDRES

- Sopa de Nadal (sense porc) amb galets (1, 9)
- Pollastre rostit
- Torró (6)

23

FESTIU



24

FESTIU



25

FESTIU



26

FESTIU



27

FESTIU



30

FESTIU



31

FESTIU



AL·LÈRGENS

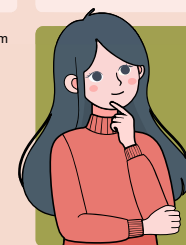
- 1 Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats. 2 Crustàcis i productes a base de crustàcis. 3 Ous i productes a base d'ou. 4 Peix i productes a base de peix. 5 Cacauets i productes a base de cacauets. 6 Soja i productes 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: menjadorescolamediterrania@gmail.com

Administració: administracio@ambitescola.cat

Avisos i incidències: 692 317 288

à
àmbit escola
projectes socio-educatius



MES DE LA COL

Font de minerals i vitamines
Alt contingut en fibra
Té propietats antioxidants

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