

02

DILLUNS

- Crema de verdures (9)
- Pollastre a la planxa amb sanfaina
- Fruita de temporada

03

DIMARTS

- Espirals integrals a la napolitana (1, 3, 7)
- Lluç al forn amb xips de moniato (4)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

04

DIMECRES

- Arròs a la cassola amb verdures de temporada
- Pollastre a la planxa amb raves i olives
- Fruita de temporada

05

DIJOUS

- Col rostida amb carbassa
- Truita de patata i tomàquet amanit
- Fruita de temporada

FESTIU



09

DILLUNS

- Macarrons amb tomàquet i formatge (1, 3, 7)
- Mandonguilles de vedella a la jardinera
- Iogurt natural La Selvatana (7)

10

DIMARTS

- Arròs 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

- Arròs integral amb verdures
- Truita de formatge amb col lombarda i olives (3, 7)
- Fruita de temporada

18

DIMECRES

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

19

DIJOUS

- Coliflor gratinada al forn amb beixamel (3, 7)
- Hamburguesa de vedella amb colrave i pastanaga
- Iogurt natural La Selvatana (7)

20

DIVENDRES

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

23

FESTIU



24

FESTIU



25

FESTIU



26

FESTIU



27

FESTIU



30

FESTIU



31

FESTIU



## AL·LÈRGENS

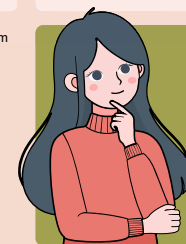
- 1 Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats. 2 Crustàcis i productes a base de crustàcis. 3 Ous i productes a base d'ou. 4 Peix i productes a base de peix. 5 Cacauets i productes a base de cacauets. 6 Soja i productes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