

02 **DILLUNS**

- Crema de verdures (9)
- Botifarra de pollastre amb amanida verda (6)
- Fruita baixa en fructosa

03 **DIMARTS**

- Espirals integrals saltejats amb espinacs (1)
- Lluç al forn amb xips de moniato (4)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

04 **DIMECRES**

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

05 **DIJOUS**

- Sopa de brou de verdures amb pistons (1)
- Guisat de lleties amb verdures de temporada
- Fruita baixa en fructosa

FESTIU



09 **DILLUNS**

- Macarrons amb oli i orenga (1)
- Mandonguilles de vedella a la jardineria
- Iogurt natural La Selvatana (7)

10 **DIMARTS**

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

11 **DIMECRES**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Pernilets de pollastre amb enciam i tomàquet
- Fruita baixa en fructosa

12 **DIJOUS**

- Arròs caldós amb verdures
- Calamars a la planxa (4, 14)
- Fruita baixa en fructosa

13 **DIVENDRES**

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

16 **DILLUNS**

- Espaguetis amb salsa de tomàquet i orenga (1)
- Salmó a la planxa (4)
- Fruita baixa en fructosa

17 **DIMARTS**

- Lleties estofades amb arròs integral
- Truita de formatge amb col lombarda i olives (3, 7)
- Fruita baixa en fructosa

18 **DIMECRES**

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

19 **DIJOUS**

- Bledes i patates amb oli d'oliva
- Hamburguesa de vedella amb colrave i pastanaga
- Iogurt 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 Crustàcids i productes a base de crustàcids. 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

àe
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