

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)
- Iogurt natural La Selvatana (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
- Iogurt natural La Selvatana (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)
- Falafels de cigrons i tomàquet amanit
- 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
- Pollastre a la planxa amb col lombarda i olives
- 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
- Iogurt natural La Selvatana (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



MES DE LA COL

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

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