

02

DILLUNS

- Crema de verdures (9)
- Hamburguesa vegetal amb sanfaina (1)
- Fruita de temporada

03

DIMARTS

- Bledes amb moniato i oli d'oliva
- Espirals integrals a la napolitana (1, 3, 7)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

04

DIMECRES

- Arròs a la cassola amb verdures de temporada
- Cigrons saltejats amb all i julivert
- 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 i formatge (1, 3, 7)
- Mandonguilles de lleties i arròs a la jardineria
- Iogurt natural La Selvatana (7)

10

DIMARTS

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

11

DIMECRES

- Col saltejada amb all i pastanaga
- Hamburguesa vegetariana amb ceba i espinacs (1)
- Fruita de temporada

12

DIJOUS

- Arròs caldós amb verdures
- Estofat de lleties de verdures
- Fruita de temporada

13

DIVENDRES

- Sopa amb brou de verdures i arròs (9)
- Fruita de patata amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

16

DILLUNS

- Crema de verdures de temporada (9)
- Espaguetis amb salsa de tomàquet i orenga (1)
- Fruita de temporada

17

DIMARTS

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

18

DIMECRES

- Crema de verdures (9)
- Arròs a la cassola amb verdures
- Fruita de temporada

19

DIJOUS

- Coliflor gratinada al forn amb beixamel (3, 7)
- Hamburguesa vegetariana amb colrave i pastanaga (1)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

20

DIVENDRES

- Sopa de Nadal vegetariana (1)
- Canelons de verdures (1, 3, 7)
- Torró (6)

23

FESTIU



24

FESTIU



25

FESTIU



26

FESTIU



27

FESTIU



30

FESTIU



31

FESTIU



AL·LÈRGENS

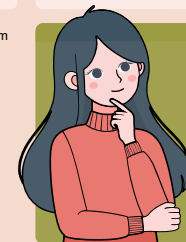
- 1 Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats. 2 Crustàcis i productes a base de crustàcis. 3 Ous i productes a base d'ou. 4 Peix i productes a base de peix. 5 Cacauets i productes a base de cacauets. 6 Soja i productes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