

06 **FESTIU**

07 **FESTIU**

01 **FESTIU**

02 **FESTIU**

03 **FESTIU**

13 **DILLUNS**

- Espaguetis a la bolonyesa de llenties (1, 3, 7)
- Amanida variada complerta
- Iogurt natural La Selvatana (7)

14 **DIMARTS**

- Bròquil amb patates
- Hamburguesa vegetariana amb enciam i pastanaga (1)
- Fruita de temporada

15 **DIMECRES**

- Bledes amb pastanagues i alls tendres
- Mongeta blanca estofada amb verdures de temporada
- Fruita de temporada

16 **DIJOURS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Croquetes de mill i llenties amb verdures a la planxa
- Fruita de temporada

17 **DIVENDRES**

- Arròs integral saltejat amb alls tendres, bròquil i bledes.
- Fruita de formatge amb enciam i olives (3, 7)
- Fruita de temporada

20 **DILLUNS**

- Mongeta tendra amb patata i pastanaga
- Espirals integrals a la bolonyesa de llenties (1, 3, 7)
- Fruita de temporada

21 **DIMARTS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba
- Fruita de temporada

22 **DIMECRES**

- Trinxat de col i patata
- Ous gratinats amb beixamel i formatge ratllat (3, 7)
- Fruita de temporada

23 **DIJOURS**

- Paella de verdures i garrofó
- Amanida complerta variada
- Fruita de temporada

24 **DIVENDRES**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Col rostida amb cigrons i mill
- Iogurt natural La Selvatana (7)

27 **DILLUNS**

- Macarrons amb salsa de carbassa i formatge (1, 3, 7)
- Estofat de llenties amb verdures
- Fruita de temporada

28 **DIMARTS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Falafels amb salsa de iogurt (7)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

29 **DIMECRES**

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Truita de calçots amb enciam i ceba tendra (3)
- Fruita de temporada

30 **DIJOURS**

- Coliflor amb patata gratinada al forn (3, 7)
- Mandonguilles veganes estofades (1, 6)
- Fruita de temporada

31 **DIVENDRES**

- Brou vegetal amb pistons (1, 9)
- Estofat de cigrons amb verdures de temporada
- Fruita de temporada

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 (inclou 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 DEL BRÒQUIL**

Cuida la salut visual
Propietats digestives
Salut cardiovascular
Protegeix el sistema ossi

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