

06 **FESTIU**

07 **FESTIU**

01 **FESTIU**

02 **FESTIU**

03 **FESTIU**

13 **DILLUNS**

- Mongeta verda amb patata i cigrons
- Lluç al forn amb all i julivert

14 **DIMARTS**

- Arròs a la cubana amb ous ferrats (plat únic)

15 **DIMECRES**

- Crema de verdures de temporada
- Pollastre amb patates i ceba al forn

16 **DIJOUS**

- Verdures a la planxa
- Falafels de cigrons amb salsa de iogurt

17 **DIVENDRES**

- Hamburguesa de vedella amb ceba caramelitzada, tomàquet i cogombre confitat (servir amb pa d'hamburguesa)

20 **DILLUNS**

- Crema de verdures de temporada
- Pollastre a la planxa amb bròquil, pastanaga i coliflor

21 **DIMARTS**

- Macarrons amb tomàquet i formatge gratinat
- Salmó a la papillot

22 **DIMECRES**

- Risotto de carbassa com a plat únic

23 **DIJOUS**

- Sopa de lletres
- Salsitxes amb xips de boniato al forn

24 **DIVENDRES**

- Wok de fideus asiàtics amb porc i ou dur

27 **DILLUNS**

- Estofat de bledes i moniato
- Truita a la francesa amb pa amb tomàquet

28 **DIMARTS**

- Cuscus amb cigrons i carbassa
- Pollastre a la planxa

29 **DIMECRES**

- Estofat de llenties i xoriço com a plat únic

30 **DIJOUS**

- Espaguetis a la napolitana
- Peix arrebossat

31 **DIVENDRES**

- Pa amb tomàquet i embotit
- Truita de patates

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 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