

03 **FESTIU**



04 **DIMARTS**

- Crema d'espinacs
- Truita d'allis tendres i mongeta blanca

05 **DIMECRES**

- Amanida verda variada
- Arròs amb mandonguilles i salsa de tomàquet

06 **DIJOUS**

- Sopa de fideus amb brou d'au
- Peix al forn amb verdures de temporada

07 **DIVENDRES**

- Espaguetis al pesto
- Pollastre a la planxa amb salsa de ceba i tomàquet

10 **DILLUNS**

- Amanida de canonges, poma i nous
- Llenties estofades amb carn

11 **DIMARTS**

- Graellada de verdures a la planxa amb salsa romesco
- Truita de patates

12 **DIMECRES**

- Sopa minestrone de verdures amb cigrons
- Lluç arrebossat

13 **DIJOUS**

- Mongeta verda i patata
- Hamburguesa de vedella a la planxa

14 **DIVENDRES**

- Arròs a la cubana amb ous fregits com a plat únic

17 **DILLUNS**

- Bròquil, pastanaga i patata al vapor amb oli d'oliva
- Pollastre arrebossat

18 **DIMARTS**

- Sopa de ceba
- Arròs amb sofregit de ceba i pastanaga i remenat d'ous

19 **DIMECRES**

- Amanida verda variada
- Estofat de cigrons al curry

20 **DIJOUS**

- Crema de verdures de temporada
- Calamar a la planxa amb all i julivert

21 **DIVENDRES**

- Pa amb tomàquet i truita a la francesa
- Embotits i formatge

24 **DILLUNS**

- Bròquil i coliflor gratinats al forn
- Pollastre a la planxa

25 **DIMARTS**

- Espinacs a la catalana
- Salmó al forn amb patates

26 **DIMECRES**

- Crema de porros i pera
- Hamburguesa de pollastre amb amanida verda

27 **DIJOUS**

- Macarrons amb sanfaina
- Ous durs amb tomàquet al forn

28 **DIVENDRES**

- Broquetes de pollastre i verdures
- Arròs blanc d'acompanyament

31 **DILLUNS**

- Estofat de llenties
- Gall dindi a la planxa amb verdures

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 Anhidríd 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 DELS ESPINACS

Propietats diürètiques
 Regular els nivells de colesterol a la sang
 Favoreix la salut visual, òssia i de les mucoses
 Pel seu contingut en ferro,
 ajuda a prevenir i tractar la anèmia

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