

**03 FESTIU**



**04 DIMARTS**

- Espirals integrals amb salsa de tomàquet, ceba i remolatxa (1)
- Contracuixa de pollastre al forn amb pastanaga i ceba tendra
- Fruita de temporada

**05 DIMECRES**

- Trinxat de col i patata
- Salsitxes de pollastre amb raves i pastanaga (6, 12)
- Fruita de temporada

**06 DIJOUS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Truita de calçots amb enciam i olives (3)
- Fruita de temporada

**07 DIVENDRES**

- Lenties estofades
- Salmó amb salsa de poma (4)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

**10 DILLUNS**

- Estofat de bledes i patata
- Ou dur amb salsa de tomaquet i formatge gratinat al forn (3, 7)
- Fruita de temporada

**11 DIMARTS**

- Brou vegetal amb cigrons i arròs
- Calamars casolans al forn amb pastanaga i ceba (4, 14)
- Fruita de temporada

**12 DIMECRES**

- Crema de coliflor, ceba i patata
- Hamburguesa de pollastre i amanida verda variada (6, 12)
- Fruita de temporada

**13 DIJOUS**

- Arròs integral i lenties saltejades amb alls tendres
- Gall dindi amb ceba i pastanaga al forn
- Iogurt natural La Selvatana (7)

**14 DIVENDRES**

- Macarrons amb pesto d'espínacs (1)
- Pollastre arrebossat al forn amb enciam i olives (1, 3)
- Fruita de temporada

**17 DILLUNS**

- Arròs caldós amb verdures de temporada
- Gall d'indi adobat amb colrave i pastanaga
- Iogurt natural La Selvatana (7)

**18 DIMARTS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Fideuà de peix (1, 2, 4, 14)
- Fruita de temporada

**19 DIMECRES**

- Bròquil gratinat al forn amb beixamel (3, 7)
- Truita d'espínacs i patata amb enciam i ceba tendra (3)
- Fruita de temporada

**20 DIJOUS**

- Guisat de mongeta blanca, ceba, porro i api (9)
- Botifarra de pollastre amb remolatxa i pastanaga (6, 12)
- Fruita de temporada

**21 DIVENDRES**

- Col rostida amb carbassa
- Contracuixa de pollastre amb patates al forn
- Fruita de temporada

**24 DILLUNS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Lenties estofades amb arròs
- Fruita de temporada

**25 DIMARTS**

- Espaguetis a la napolitana (1)
- Truita d'all tendres amb raves i olives (3)
- Fruita de temporada

**26 DIMECRES**

- Brou vegetal amb fideus (1)
- Arròs de muntanya amb pollastre
- Iogurt natural La Selvatana (7)

**27 DIJOUS**

- Cigrons amb espínacs
- Hamburguesa de vedella amb enciam i ceba tendra (12)
- Fruita de temporada

**28 DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES

**31 DILLUNS**

- Espirals a la bolonyesa de pollastre (1)
- Amanida variada complerta
- 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 (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**  
 Graü en nutrició i dietètica  
 CAT 002531