

03 **FESTIU**

04 **DIMARTS**

- Espirals amb salsa de tomàquet suau i pastanaga (1)
- Contraçuixa de pollastre al forn amb pastanaga i carbassó
- Fruita baixa en fructosa

05 **DIMECRES**

- Trinxat de patata i espinacs
- Salsitxes de pollastre amb enciam i pastanaga (6, 12)
- Fruita baixa en fructosa

06 **DIJOUS**

- Crema de carbassa sense ceba (9)
- Truita de carbassó amb enciam i olives
- Fruita baixa en fructosa

07 **DIVENDRES**

- Lenties estofades amb arròs porro suau i pastanaga
- Salmó a la planxa amb oli d'oliva (4)
- logurt natural La Selvatana (7)

10 **DILLUNS**

- Estofat de bledes i patata
- Ou dur gratinat al forn (3, 7)
- Fruita baixa en fructosa

11 **DIMARTS**

- Brou vegetal amb cigrons i arròs
- Calamars casolans al forn amb pastanaga i carbassó (4, 14)
- Fruita baixa en fructosa

12 **DIMECRES**

- Crema de carbassó, patata i api suau (9)
- Hamburguesa de pollastre i amanida verda variada (6, 12)
- Fruita baixa en fructosa

13 **DIJOUS**

- Arròs integral i lenties saltejades amb porro suau
- Gall dindi amb ceba i carbassó al forn
- logurt natural La Selvatana (7)

14 **DIVENDRES**

- Macarrons amb pesto d'espinacs (1)
- Pollastre arrebossat al forn amb enciam i olives (1, 3)
- Fruita baixa en fructosa

17 **DILLUNS**

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

18 **DIMARTS**

- Crema de pastanaga sense ceba (9)
- Fideuà de peix (1, 2, 4, 14)
- Fruita baixa en fructosa

19 **DIMECRES**

- Bròquil gratinat al forn amb beixamel (3, 7)
- Truita d'espinacs i patata amb enciam (3)
- Fruita baixa en fructosa

20 **DIJOUS**

- Guisat de mongeta blanca, porro suau i api (9)
- Botifarra de pollastre amb pastanaga (6, 12)
- Fruita baixa en fructosa

21 **DIVENDRES**

- Col rostida amb carbassa
- Contraçuixa de pollastre amb patates al forn
- Fruita baixa en fructosa

24 **DILLUNS**

- Crema de carbassó, pastanaga i patata (9)
- Lenties estofades amb arròs sense ceba
- Fruita baixa en fructosa

25 **DIMARTS**

- Espaguetis amb tomàquet (1)
- Truita francesa amb enciam i olives (3)
- Fruita baixa en fructosa

26 **DIMECRES**

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

27 **DIJOUS**

- Cigrons amb espinacs
- Hamburguesa de vedella amb enciam (12)
- Fruita baixa en fructosa

28 **DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES

31 **DILLUNS**

- Espirals a la bolonyesa de pollastre (1)
- Amanida variada completa sense ceba
- Fruita baixa en fructosa

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 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