

03 FESTIU

04 DIMARTS

- Espirals sense gluten amb salsa de tomàquet, ceba i remolatxa
- Contraçuixa 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)
- Gall dindi a la planxa amb enciam i olives
- Fruita de temporada

07 DIVENDRES

- Llenties estofades
- Salmó amb salsa de poma (4)
- Logurt sense lactosa (7)

10 DILLUNS

- Estofat de bledes i patata
- Pollastre a la planxa amb salsa de tomàquet
- 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 llenties saltejades amb alls tendres
- Gall dindi amb ceba i pastanaga al forn
- Logurt sense lactosa (7)

14 DIVENDRES

- Macarrons sense gluten amb saltejat d'espínacs
- Pollastre adobat al forn amb enciam i olives
- Fruita de temporada

17 DILLUNS

- Arròs caldós amb verdures de temporada
- Gall d'indi adobat amb colrave i pastanaga
- Logurt sense lactosa (7)

18 DIMARTS

- Crema de verdures de temporada (9)
- Fideus sense gluten amb peix (2, 4, 14)
- Fruita de temporada

19 DIMECRES

- Bròquil al forn amb oli d'oliva sal i pebre
- Pollastre a la planxa amb espínacs i patata
- 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
- Contraçuixa de pollastre amb patates al forn
- Fruita de temporada

24 DILLUNS

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

25 DIMARTS

- Espaguetis sense gluten amb tomàquet
- Salmó al forn amb raves i olives (4)
- Fruita de temporada

26 DIMECRES

- Brou vegetal amb fideus sense gluten
- Arròs de muntanya amb pollastre
- Logurt sense lactosa (7)

27 DIJOUS

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

28 DIVENDRES

GASTRONOMIA DEL MES

31 DILLUNS

- Espirals sense gluten a la bolonyesa de pollastre
- 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 (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