

03 FESTIU

04 DIMARTS

- Espirals integrals amb salsa de tomàquet, ceba i remolatxa (1)
- Llenties estofades amb verdures
- Fruita de temporada

05 DIMECRES

- Trinxat de col i patata
- Cigrons saltejats amb raves i pastanaga
- Fruita de temporada

06 DIJOUS

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

07 DIVENDRES

- Arròs cremós amb verdures
- Llenties estofades
- 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
- Tofu a daus amb salsa de ceba i espinacs (6)
- Fruita de temporada

12 DIMECRES

- Crema de coliflor, ceba i patata
- Hamburguesa vegetariana i amanida verda variada (1)
- Fruita de temporada

13 DIJOUS

- Arròs integral i llenties saltejades amb alls tendres
- Amanida verda variada
- Iogurt natural La Selvatana (7)

14 DIVENDRES

- Crema de mongeta blanca i bròquil
- Macarrons amb pesto d'espinacs (1)
- Fruita de temporada

17 DILLUNS

- Arròs caldós amb verdures de temporada
- Hamburguesa vegetariana amb colrave i pastanaga (1)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

18 DIMARTS

- Crema de verdures de temporada (9)
- Fideus a la cassola amb verdures de temporada (1)
- Fruita de temporada

19 DIMECRES

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

20 DIJOUS

- Guisat de mongeta blanca, ceba, porro i api (9)
- Mandonguilles vegetarianes amb tomàquet (1)
- Fruita de temporada

21 DIVENDRES

- Col rostida amb carbassa
- Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga
- Fruita de temporada

24 DILLUNS

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

25 DIMARTS

- Espaguetis a la napolitana (1, 3, 7)
- Truita d'all tendres amb raves i olives (3)
- Fruita de temporada

26 DIMECRES

- Brou vegetal amb fideus (1)
- Arròs amb verdures i tofu (6)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

27 DIJOUS

- Crema de verdures de temporada (9)
- Cigrons amb espinacs
- Fruita de temporada

28 DIVENDRES

GASTRONOMIA DEL MES

31 DILLUNS

- Espirals a la bolonyesa de llenties (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 (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 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