

	<p><b>01</b> <b>DIMARTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bledes estofades amb carbassa</li> <li>- Gall dindi al forn amb pastanaga i olives</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>02</b> <b>DIMECRES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cigrons amb espinacs i sofregit de tomàquet</li> <li>- Lluç enfarinat al forn amb enciam i ceba tendra (4)</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>03</b> <b>DIJOUS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verdures de temporada (9)</li> <li>- Estofat de pollastre amb ceba i pastanaga</li> <li>- Logurt sense lactosa (7)</li> </ul>	<p><b>04</b> <b>DIVENDRES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs integral saltejat amb verdures</li> <li>- Truita de patata amb remolatxa i olives (3)</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>
<p><b>07</b> <b>DILLUNS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de fideus amb brou vegetal (1, 9)</li> <li>- Estofat de llenties amb verdures de temporada</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>08</b> <b>DIMARTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba</li> <li>- Truita de carbassó amb enciam i olives (3)</li> <li>- Logurt sense lactosa (7)</li> </ul>	<p><b>09</b> <b>DIMECRES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrons saltejats amb alls i espinacs (1)</li> <li>- Salmó al forn amb enciam i pastanaga (4)</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>10</b> <b>DIJOUS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de remolatxa, ceba i patata (9)</li> <li>- Mandonguilles de vedella amb tomàquet i pastanaga (12)</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>11</b> <b>DIVENDRES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mongetes estofades amb verdures de temporada</li> <li>- Pollastre rostit al forn amb patates</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>
<p><b>14</b> <b>FESTIU</b></p> 	<p><b>15</b> <b>FESTIU</b></p> 	<p><b>16</b> <b>FESTIU</b></p> 	<p><b>17</b> <b>FESTIU</b></p> 	<p><b>18</b> <b>FESTIU</b></p> 
<p><b>21</b> <b>FESTIU</b></p> 	<p><b>22</b> <b>DIMARTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirals int. amb oli d'alfàbrega i formatge s. lactosa (1, 3, 7)</li> <li>- Hamburguesa de pollastre amb pastanaga ratllada i olives (6)</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>23</b> <b>DIMECRES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de pastanaga, ceba, xirivia i llenties (9)</li> <li>- Ous amb tomàquet al forn (3)</li> <li>- Logurt sense lactosa (7)</li> </ul>	<p><b>24</b> <b>DIJOUS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estofat de cigrons i bledes</li> <li>- Gall dindi al forn amb ceba i amanida verda variada</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>25</b> <b>DIVENDRES</b></p> <p>GASTRONOMIA DEL MES</p>
<p><b>28</b> <b>DILLUNS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrons integrals amb tomàquet i formatge sense lactosa (1,3,7)</li> <li>- Bacallà al forn amb patates i remolatxa (4)</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>29</b> <b>DIMARTS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliflor amb patata i oli d'oliva</li> <li>- Botifarra de pollastre amb mongeta blanca amb all i julivert (6, 12)</li> <li>- Logurt sense lactosa (7)</li> </ul>	<p><b>30</b> <b>DIMECRES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Llenties estofades amb verdures de temporada</li> <li>- Truita d'alls tendres amb remolatxa i pastanaga (3)</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>		

**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 Cacaüets i productes a base de cacaüets.
- 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 DE LES BLEDES**

Eviten el restrenyiment  
 Salut òsea  
 Millora la salut cardiovascular  
 Disminueix la resistència a la insulina

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