





	<p><b>01</b> DIMARTS</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> DIMECRES</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> DIJOUS</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 natural La Selvatana (7)</li> </ul>	<p><b>04</b> DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs integral saltejat amb verduretes</li> <li>- Pollastre a la planxa amb remolatxa i olives</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>
<p><b>07</b> DILLUNS</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> DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arròs amb sofregit de tomàquet i ceba</li> <li>- Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives (6)</li> <li>- Logurt natural La Selvatana (7)</li> </ul>	<p><b>09</b> DIMECRES</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> DIJOUS</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> DIVENDRES</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> FESTIU</p> 	<p><b>15</b> FESTIU</p> 	<p><b>16</b> FESTIU</p> 	<p><b>17</b> FESTIU</p> 	<p><b>18</b> FESTIU</p> 
<p><b>21</b> FESTIU</p> 	<p><b>22</b> DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirals integrals amb oli d'alfàbrega (1)</li> <li>- Hamburguesa de pollastre amb raves i olives (6)</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>23</b> DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de pastanaga, ceba, xirivia i llenties (9)</li> <li>- Pollastre a la planxa i amanida verda</li> <li>- Logurt natural La Selvatana (7)</li> </ul>	<p><b>24</b> DIJOUS</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> DIVENDRES</p> <p>GASTRONOMIA DEL MES</p>
<p><b>28</b> DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet (1)</li> <li>- Bacallà al forn amb patates i remolatxa (4)</li> <li>- Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>29</b> DIMARTS</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 natural La Selvatana (7)</li> </ul>	<p><b>30</b> DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Espinacs amb patates i oli d'oliva</li> <li>- Llenties estofades amb verdures de temporada</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 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 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