

**07** **DILLUNS**

- Sopa de fideus amb brou vegetal (1, 9)
- Arròs blanc amb estofat de llenties amb verdures de temporada
- Fruita baixa en fructosa

**08** **DIMARTS**

- Arròs amb sofregit de porro i carbassó
- Truita de formatge amb enciam i olives (3, 7)
- logurt natural La Selvatana (7)

**09** **DIMECRES**

- Macarrons amb pesto d'espínacs (1, 3, 7)
- Salmó al forn amb enciam i pastanaga (4)
- Fruita baixa en fructosa

**10** **DIJOUS**

- Crema de xirivia, porro i patata (9)
- Hamburguesa de vedella amb enciam i olives (12)
- Fruita baixa en fructosa

**11** **DIVENDRES**

- Mongetes estofades amb carbassó i xirivia
- Pollastre rostit al forn amb patates
- Fruita baixa en fructosa

**14** **FESTIU**



**15** **FESTIU**



**16** **FESTIU**



**17** **FESTIU**



**18** **FESTIU**



**21** **FESTIU**



**22** **DIMARTS**

- Espirals blancs amb oli d'alfàbrega i formatge ratllat (1, 3, 7)
- Hamburguesa de pollastre amb pastanaga ratllada i olives (6)
- Fruita baixa en fructosa

**23** **DIMECRES**

- Crema de xirivia, carbassa i llenties (9)
- Ous gratinats amb beixamel i formatge ratllat (3, 7)
- logurt natural La Selvatana (7)

**24** **DIJOUS**

- Estofat de cigrons i bledes (ració petita)
- Gall dindi al forn amb enciam i cogombre
- Fruita baixa en fructosa

**25** **DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES

**28** **DILLUNS**

- Macarrons blancs saltejats amb mantega i orenga i formatge (1, 3, 7)
- Bacallà al forn amb patates i carbassó (4)
- Fruita baixa en fructosa

**29** **DIMARTS**

- Bròquil i pastanaga amb oli d'oliva
- Botifarra de pollastre amb ració petita de mongeta blanca amb all i julivert (6, 12)
- logurt natural La Selvatana (7)

**30** **DIMECRES**

- Llenties estofades amb carbassó i carabassa
- Truita francesa amb enciam i olives (3)
- 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 DE LES BLEDES**

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



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