






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