

	<p>01 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bledes estofades amb patata vella - Gall dindi al forn amb pastanaga i olives - Fruita baixa en fructosa 	<p>02 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs cremós amb verdures de temporada - Lluç enfarinat al forn amb enciam i cogombre (4) - Fruita baixa en fructosa 	<p>03 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de carbassa i xirivia (9) - Estofat de pollastre amb nap i porro - logurt sense lactosa (7) 	<p>04 DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs blanc saltejat amb verdures - Truita de patata amb enciam i olives (3) - Fruita baixa en fructosa
<p>07 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de fideus amb brou vegetal (1, 9) - Arròs blanc amb estofat de llenties amb verdures de temporada - Fruita baixa en fructosa 	<p>08 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs amb sofregit de porro i carbassó - Truita de carbassó amb enciam i olives (3) - logurt sense lactosa (7) 	<p>09 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrons saltejats amb espinacs (1) - Salmó al forn amb enciam i pastanaga (4) - Fruita baixa en fructosa 	<p>10 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de xirivia, porro i patata (9) - Hamburguesa de vedella amb enciam i olives (12) - Fruita baixa en fructosa 	<p>11 DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mongetes estofades amb carbassó i xirivia - Pollastre rostit al forn amb patates - Fruita baixa en fructosa
<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 blancs amb oli d'alfàbrega i formatge sense lactosa (1, 3, 7) - Hamburguesa de pollastre amb pastanaga ratllada i olives (6) - Fruita baixa en fructosa 	<p>23 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de xirivia, carbassa i llenties (9) - Truita francesa amb enciam i olives (3) - logurt sense lactosa (7) 	<p>24 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Estofat de cigrons i bledes - Gall dindi al forn amb enciam i cogombre - Fruita baixa en fructosa 	<p>25 DIVENDRES</p> <p>GASTRONOMIA DEL MES</p>
<p>28 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrons blancs amb orenga i oli d'oliva (1) - Bacallà al forn amb patates i carbassó (4) - Fruita baixa en fructosa 	<p>29 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bròquil i pastanaga amb oli d'oliva - Botifarra de pollastre amb ració petita de mongeta blanca amb all i julivert (6, 12) - logurt sense lactosa (7) 	<p>30 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 (inclòs 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