



	01 DIMARTS - Crema de pèsols - Pollastre a la planxa amb verdures i salsa romesco	02 DIMECRES - Amanida de col lombarda i tomàquet - Quiche de bledes i porros	03 DIJOUS - Sopa minestrone de pistons i verdures - Salmó al forn a la papillote amb pastanaga i carbassó	04 DIVENDRES - Amanida verda variada - Macarrons a la bolonyesa gratinats al forn
07 DILLUNS - Crema de col lombarda, ceba, patata i poma - Gall dindi a la planxa amb espàrrecs verds	08 DIMARTS - Espaguetis amb pesto d'espínacs i romaní - Cuixes de pollastre al forn amb oli i romaní	09 DIMECRES - Bledes amb patates i oli d'oliva - Truita de ceba tendra i carxofes	10 DIJOUS - Amanida de canonges, pastanaga i olives - Cigrons estofats al curry	11 DIVENDRES - Arròs a la cubana amb ous fregits com a plat únic
14 FESTIU 	15 FESTIU 	16 FESTIU 	17 FESTIU 	18 FESTIU 
21 FESTIU 	22 DIMARTS - Trinxat de la cerdanya amb col, patata i cansalada com a plat únic	23 DIMECRES - Sopa de ceba - Fricandó de vedella	24 DIJOUS - Crema de porros i pera - Truita de mongetes blanques baby, alls tendres i bacallà	25 DIVENDRES - Pizza casolana
28 DILLUNS - Amanida de fulla verda i tonyina - Estofat de lletíes amb verdures i xoriço	29 DIMARTS - Arròs silvestre amb saltejat de verdures de temporada - Lluç al forn amb oli i allet	30 DIMECRES - Crema de remolatxa - Pollastre arrebossat amb ceba i patata		

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** Anhíbrid 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
 Grau en nutrició i dietètica
 CAT 002531