

05 **DILLUNS**

- Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge (1, 3, 7)
- Truita francesa amb olives i blat de moro (3)
- Fruita de temporada

06 **DIMARTS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Estofat de cigrons amb verdures de temporada
- Fruita de temporada

07 **DIMECRES**

- Llenties estofades amb verdures de temporada
- Hamburguesa vegetariana amb enciam i olives (1)
- logurt natural La Selvatana (7)



08 **DIJOUS**

- Paella de verdures
- Amanida variada completa
- Fruita de temporada

09 **DIVENDRES**

- Trinxat de col i patata
- Mongeta blanca saltejada i amanida verda variada
- Fruita de temporada

12 **DILLUNS**

- Bledes amb pastanagues i alls tendres
- Estofat de llenties amb verdures de temporada
- Fruita de temporada

13 **DIMARTS**

- Crema de pastanaga i ceba (9)
- Fideus a la cassola amb carxofes (1)
- Fruita de temporada

14 **DIMECRES**

- Sopa de brou vegetal amb arròs
- Ous durs amb tomàquet al forn (3)
- logurt natural La Selvatana (7)

15 **DIJOUS**

- Cigrons al curry
- Truita de patata amb enciam i pastanaga (3)
- Fruita de temporada

16 **DIVENDRES**

- Arròs amb tomàquet i orenga
- Hamburguesa de mill i llenties amb enciam i olives
- Fruita de temporada

19 **DILLUNS**

- Coliflor gratinada al forn amb formatge (3, 7)
- Guisat de llenties i verdures de temporada
- Fruita de temporada

20 **DIMARTS**

- Arròs integral 3 colors (blat de moro, pastanaga i olives)
- Daus de tofu i samfaina al forn amb enciam i ceba tendra (6)
- Fruita de temporada

21 **DIMECRES**

- Crema de remolatxa, ceba i patata
- Mandonguilles vegetarianes a la jardinera (1)
- Fruita de temporada

22 **DIJOUS**

- Macarrons a la carbonara amb ceba i tofu (1, 3, 6, 7)
- Truita de carbassó amb pastanaga i olives (3)
- logurt natural La Selvatana (7)

23 **DIVENDRES**

- Sopa de brou vegetal amb fideus (1)
- Llenties amb arròs i verdures de temporada
- Fruita de temporada

26 **DILLUNS**

- Crema de carbassó (9)
- Hamburguesa de llenties, arròs i verdures amb amanida verda variada
- logurt natural La Selvatana (7)

27 **DIMARTS**

- Sopa de pistons amb brou de verdures (1)
- Mongeta blanca amb all i julivert
- Fruita de temporada

28 **DIMECRES**

- Arròs caldós amb verduretes
- Truita francesa amb enciam i pastanaga (3)
- Fruita de temporada

29 **DIJOUS**

- Espaguetis amb salsa de remolatxa, ceba i tomàquet (1)
- Ous gratinats al forn (3, 7)
- Fruita de temporada

30 **DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES

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 LA REMOLATXA

Antiinflamatòria
 Efecte calmant en l'aparell digestiu
 Rica en fibra

Els dimarts i dijous es servirà pa integral

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