

05 **DILLUNS**

- Crema de porros i carbassó
- Pollastre a la planxa amb enciam, blat de moro i olives

06 **DIMARTS**

- Arròs a la cubana amb ous fregits com a plat únic

07 **DIMECRES**

- Amanida de tomàquets i maduixes
- Broquetes de pollastre marinat amb sanfaina

01 **FESTIU**

02 **FESTIU**

08 **DIJOUS**

- Cigrons estofats amb verdures i ou dur
- Amanida verda amb raves i remolatxa

09 **DIVENDRES**

- Parmigiana (plat italià amb albergínia, tomàquet i mozzarella al forn)

12 **DILLUNS**

- Macarrons amb tomàquet
- Lluç al forn amb pastanaga i carbassó

13 **DIMARTS**

- Arròs cremós amb pèsols, espàrrecs verds i formatge
- Hamburguesa de pollastre

14 **DIMECRES**

- Gaspatxo de remolatxa
- Truita de botifarra d'ou, mongetes blanques baby i alls tendres

15 **DIJOUS**

- Amanida de canonges i poma
- Mandonguilles de vedella a la jardineria

16 **DIVENDRES**

- Torrada de pa integral amb hummus de pastanga, alvocat i ou poché

19 **DILLUNS**

- Fideus d'arròs amb verdures tallades en juliana i gambetes al wok com a plat únic

20 **DIMARTS**

- Crema de pèsols
- Salmó a la planxa amb amanida verda d'acompanyament

21 **DIMECRES**

- Espaguetis al pesto d'espínacs
- Pollastre adobat al forn amb carxofes

22 **DIJOUS**

- Hamburgueses vegetarianes casolanes (cigrons, quinoa i verdures) amb amanida variada i patates al forn (plat combinat)

23 **DIVENDRES**

- Gaspatxo
- Truita de patates

26 **DILLUNS**

- Amanida d'espínacs baby, tomàquet i tonyina
- Estofat de llenties amb verdures de temporada

27 **DIMARTS**

- Vichyssoise
- Pollastre a la planxa amb espàrrecs verds

28 **DIMECRES**

- Mongeta tendra amb patata i cigrons
- Maduixes amb vinagre

29 **DIJOUS**

- Sopa amb brou d'au, findeus i cigrons
- Gall dindi i verdures a la planxa

30 **DIVENDRES**

- Macarrons amb tomàquet gratinats al forn
- Truita francesa

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 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 LA REMOLATXA

Antiinflamatòria
 Efecte calmant en l'aparell digestiu
 Rica en fibra

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