

**05** **DILLUNS**

- Macarrons blancs amb salsa suau de carbassa (1)
- Truita de tonyina amb enciam i olives (3, 4)
- Fruita baixa en fructosa

**06** **DIMARTS**

- Crema de carbassó i patata
- Daus de gall dindi al forn amb pastanaga i herbes aromàtiques
- Fruita baixa en fructosa

**07** **DIMECRES**

- Arròs blanc amb lleties, pastanaga i carbassó
- Amanida d'escarola suau, pastanaga i olives
- logurt sense lactosa (7)



**08** **DIJOUS**

- Paella de pollastre
- Amanida variada completa
- Fruita baixa en fructosa

**09** **DIVENDRES**

- Trinxat de pastanaga, patata, carbassó i una mica de col
- Botifarra de pollastre amb mongeta blanca saltejada (6, 12)
- Fruita baixa en fructosa

**12** **DILLUNS**

- Bledes amb pastanagues i oli d'oliva
- Salsitxes de pollastre al forn amb patates (6, 12)
- Fruita baixa en fructosa

**13** **DIMARTS**

- Crema de pastanaga sense ceba ni porro
- Fideus amb daus de gall dindi, pastanaga i carbassó (1)
- Fruita baixa en fructosa

**14** **DIMECRES**

- Sopa de brou suau amb arròs
- Lluç al forn amb patata i oli d'oliva (4)
- logurt sense lactosa (7)

**15** **DIJOUS**

- Cigrons bullits amb arròs i oli d'oliva
- Truita de patata amb enciam i pastanaga (3)
- Fruita baixa en fructosa

**16** **DIVENDRES**

- Arròs blanc amb orenga
- Pernillets de pollastre al forn amb enciam i olives
- Fruita baixa en fructosa

**19** **DILLUNS**

- Colíflor i patata al forn amb formatge sense lactosa (3, 7)
- Bacallà al forn amb herbes aromàtiques (4)
- Fruita baixa en fructosa

**20** **DIMARTS**

- Arròs blanc 3 colors (blat de moro, pastanaga i olives)
- Pollastre arrebossat amb enciam (1, 3)
- Fruita baixa en fructosa

**21** **DIMECRES**

- Crema de pastanaga i patata
- Mandonguilles de pollastre amb pastanaga (1, 6)
- Fruita baixa en fructosa

**22** **DIJOUS**

- Macarrons amb ceba i gall dindi (1)
- Truita de carbassó amb pastanaga i olives (3)
- logurt sense lactosa (7)

**23** **DIVENDRES**

- Sopa de brou d'au amb fideus (1)
- Arròs blanc amb acompanyament de lleties estofades i gall dindi
- Fruita baixa en fructosa

**26** **DILLUNS**

- Crema de carbassó (9)
- Vedella estofada amb patata i pastanaga
- logurt sense lactosa (7)

**27** **DIMARTS**

- Mongeta blanca bullida amb oli d'oliva i orenga
- Daus de gall dindi al forn amb escarola i olives
- Fruita baixa en fructosa

**28** **DIMECRES**

- Arròs caldós amb brou suau
- Calamars al forn amb oli d'oliva (2, 4, 14)
- Fruita baixa en fructosa

**29** **DIJOUS**

- Espaguetis blancs amb oli d'oliva i orenga (1)
- Ous gratinats al forn amb formatge i llet sense lactosa (3, 7)
- Fruita baixa en fructosa

**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