

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 (inclosa 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: arturmartorellmenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 658 182 895



eco àmbit



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

BLEDES · ALBERGÍNIES · CARBASSÓ
REMOLATXA · CARBASSES · GERDS
RAÏM · FIGUES · MAGRANA
RAVES · MONGETES

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón

Tècnica Superior en dietètica.
Associada n° 291 ASNADI
(Associació nacional de dietistes TSD)

05 DILLUNS

- Espirals a la napolitana (1)
- Contracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet, cogombre i enciam
- Fruita de temporada

06 DIMARTS

- Arròs a la milanesa (pernil, pebrot vermell)
- Truita de carbassó i ceba amb enciam, pastanaga i olives (3)
- Fruita de temporada

07 DIMECRES

- Crema tèbia de carbassa (7)
- Guisat d'arròs amb patates i verdures
- logurt natural La Selvatana (7)

01 DIJOUS

02 DIVENDRES

12 DILLUNS

- Tabulé de mill amb tomàquet, cogombre, menta i julivert
- Suprema de salmó al forn amb daus d'albergínia i carbassó (4)
- Fruita de temporada

13 DIMARTS

- Ensaladilla russa (3,4)
- Nuguets frescos de pollastre amb tomàquet amanit (1,3)
- logurt natural La Selvatana (7)

14 DIMECRES

- Crema freda de carbassó amb crostons de pa (1,7)
- Patates estofades amb verdures
- Fruita de temporada

08 DIJOUS

- Amanida freda de pasta amb poma, tomàquet, cogombre i pastanaga ratllada
- Peix amb samfaina (4)
- Fruita de temporada

09 DIVENDRES

- Amanida de patata, tonyina, ou dur, pebrot verd i vermell, tomàquet i maionesa (3,4)
- Carn de porc al forn amb verdures
- Fruita de temporada

19 DILLUNS

- Macarrons amb salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat (1,7)
- Suprema de bacallà al forn amb daus de carbassó i pastanaga (4)
- Fruita de temporada

20 DIMARTS

- Esqueixada de bacallà (4)
- Gall d'indi saltejat amb daus d'albergínia i patata
- Fruita de temporada

21 DIMECRES

- Paella mitxa (4,14)
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada
- logurt natural La Selvatana (7)

15 DIJOUS

- Fideuà de peix (1,2,4)
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada
- Fruita de temporada

16 DIVENDRES

- Quinoa amb verdures
- Calamars amb salsa verda (1,4)
- Fruita de temporada

26 DILLUNS

- Amanida de pasta freda amb vegetals de temporada (1)
- Truita de formatge amb enciam i olives (3,7)
- Fruita de temporada

27 DIMARTS

- Arròs integral amb tomàquet
- Lluç enfarinat al forn amb daus de carbassó i albergínia (1,4)
- Fruita de temporada

28 DIMECRES

- Vichyssoise freda amb crostons (1,7)
- Pollastre saltejat amb verdures
- Fruita de temporada

22 DIJOUS

- Crema tèbia de verdures (7)
- Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit, poma, olives i pastanaga ratllada (3)
- Fruita de temporada

23 DIVENDRES

- Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva
- Pollastre al forn amb llet de ceba i patata
- Fruita de temporada

29 DIJOUS

- Patates estofades amb verdures i carn de vedella
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga
- Fruita de temporada

30 DIVENDRES

- Crema de pastanaga (7)
- Bunyols de peix amb tomàquet amanit (1,3,4)
- logur natural La Selvatana (7)