

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



àmbit escola
projectes socio-educatius

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)

				01	DIJOUS	02	DIVENDRES
05	DILLUNS	06	DIMARTS	07	DIMECRES	08	DIJOUS
- Espirals a la napolitana (1) - Contracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet, cogombre i enciam - Fruita de temporada	- Arròs a la milanesa (pèsols, pernil, pebrot vermell) - Truita de carbassó i ceba amb enciam, pastanaga i olives - Fruita de temporada	- Crema tèbia de carbassa (7) - Guisat cigrons amb arròs i verdures - Logurt vegetal	- Amanida freda de lleties amb poma, tomàquet, cogombre i pastanaga ratllada - Peix amb samfaina (4) - Fruita de temporada	- Amanida de patata, our dur, tonyina, pebrot verd i vermell, tomàquet i maionesa (3,4) - Carn de porc al forn amb verdures - Fruita de temporada			
12	DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS
- Tabulé de mill amb tomàquet, cogombre, menta i julivert - Suprema de salmó al forn amb daus d'albergínia i carbassó (4) - Fruita de temporada	- Ensaladilla russa (3,4) - Nuguets frescos de pollastre amb tomàquet amanit (1,3) - Logurt sense lactosa	- Crema freda de carbassó amb crostons de pa (1,7) - Lleties estofades amb verdures - Fruita de temporada	- Fideuà de peix (1,2,4) - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada - Fruita de temporada	- Cigrons amb verdures - Calamars amb salsa verda (1,4) - Fruita de temporada			
19	DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS
- Macarrons amb salsa de tomàquet, ceba (1) - Suprema de bacallà al forn amb daus de carbassó i pastanaga (4) - Fruita de temporada	- Empedrat de mongetes seques (4) - Gall d'indi saltejat amb daus d'albergínia i patata - Fruita de temporada	- Paella mitxa (4,14) - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada - Logurt vegetal	- Crema tèbia de verdures (7) - Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit, poma, olives i pastanaga ratllada (3) - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva - Pollastre al forn amb llet de ceba i patata - Fruita de temporada			
26	DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS
- Amanida de pasta freda amb vegetals de temporada (1) - Truita francesa amb enciam i olives (3,7) - Fruita de temporada	- Arròs integral amb tomàquet - Lluç enfarinat al forn amb daus de carbassó i albergínia (1,4) - Fruita de temporada	- Vichyssoise freda amb crostons (1,7) - Pollastre saltejat amb verdures - Fruita de temporada	- Lleties estofades amb verdures i carn de vedella - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de pastanaga (7) - Bunyols de peix amb tomàquet amanit (1,3,4) - Logurt vegetal			