

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'ous. 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: 658182895



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	09	DIVENDRES
- Amanida Caprese - Truita de patata i ceba - Fruita de temporada o iogurt natural		- Mix de verdures saltejades - Seitons arrebossats - Fruita de temporada o iogurt natural		- Mongeta verda saltejada amb cansalada - Bacallà a la planxa - Fruita de temporada o iogurt natural		- Amanida de tonyina, tomàquet i ceba - Arròs 3 delícies (pèsols, truita, gamba) - Fruita de temporada o iogurt natural		- Pizza cassolana - Fruita de temporada o iogurt natural	
12	DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES
- Hummus amb bastonets de pastanaga - Salsitxes saltejades amb bròquil - Fruita de temporada o iogurt natural		- Vichyssoise - Rap a la planxa - Fruita de temporada o iogurt natural		- Amanida de tomàquet, enciam, olives i pastanaga - Sèpia a la planxa - Fruita de temporada o iogurt natural		- Mongeta amb patata - Truita francesa amb pa amb tomàquet - Fruita de temporada o iogurt natural		- Hamburguesa complerta amb ceba, enciam, tomàquet i formatge - Fruita de temporada o iogurt natural	
19	DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES
- Verdures amb salsa romesco - Truita de carbassó - Fruita de temporada o iogurt natural		- Pèsols saltejats amb pernil i ceba - Llibrets de llonganissa - Fruita de temporada o iogurt natural		- Amanida de pastanaga, poma, enciam i olives - Raviolis amb salsa pesto - Fruita de temporada o iogurt natural		- Xips de verdures (carbassó, albergínia, ..) - Peix blau a la planxa - Fruita de temporada o iogurt natural		- Nyoquis amb salsa al gust - Fruita de temporada o iogurt natural	
26	DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30	DIVENDRES
- Gaspatxo suau - Albergínies farcides de bolonyesa - Fruita de temporada o iogurt natural		- Crema de verdures amb pipes de carbassa torrades - Truita de patata i ceba - Fruita de temporada o iogurt natural		- Cigrons saltejats amb ceba, carbassó, albergínia i botifarra negra - Fruita de temporada o iogurt natural		- Verat al forn amb llet de patata i ceba - Amanida de tomàquet, daus de formatge i rúcula - Fruita de temporada o iogurt natural		- "Fajitas mexicanes - Fruita de temporada o iogurt natural	