

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 Cacaüets i productes a base de cacaüets. 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.

01 DIMARTS

FESTIU

02 DIMECRES

- Arròs amb salsa de tomàquet i orenga
- Truita de carbassó i ceba (3)
- Fruita del temps

03 DIJOUS

- Puré de patata amb verdures gratinat al forn (7)
- Salmó al forn amb saltejat de fonoll i espinacs (4)
- Iogurt natural La Selvatana(7)

04 DIVENDRES

- Crema de carbassa
- Quinoa amb verdures i cigrons
- Fruita del temps

07 DILLUNS

- Arròs amb bròquil i tomàquet
- Hamburguesa de pollastre amb enciam i pastanaga ratllada
- Fruita del temps

08 DIMARTS

- Crema de pastanaga
- Gall d'indi al forn amb ceba, pastanaga i tomàquet
- Iogurt natural La Selvatana (7)

09 DIMECRES

- Macarrons sense gluten a la bolonyesa
- Amanida d'enciam amb remolatxa, olives, cogombre, quinoa i pebrot
- Fruita del temps

10 DIJOUS

- Trinxat de col i patata
- Bacallà amb samfaina (4)
- Fruita del temps

11 DIVENDRES

- Guisat de lleties amb verdures
- Truita de formatge amb enciam i tomàquet (3,7)
- Fruita del temps

14 DILLUNS

- Espaguetis sense gluten amb tomàquet,orenga i formatge ratllat(7)
- Lluç a la planxa amb bròquil i pastanaga al forn (4)
- Fruita del temps

15 DIMARTS

- Coliflor gratinada al forn amb formatge (7)
- Guisat de lleties amb arròs i verdures
- Fruita del temps

16 DIMECRES

- Arròs caldós de verdures
- Truita d'espinacs amb tomàquet i remolatxa (3)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

17 DIJOUS

- Sopa minestrone amb cigrons
- Vedella a la planxa amb patates
- Fruita del temps

18 DIVENDRES

- Crema de carbassa i mill
- Pollastre al forn amb saltejat de verdures
- Fruita del temps

21 DILLUNS

- Crema de pastanaga, colrave i mill
- Daus de gall d'indi saltejats amb allet, remolatxa i col
- Fruita del temps

22 DIMARTS

- Paella de muntanya amb pollastre
- Amanida d'enciam amb tomàquet, pebrot i olives
- Fruita del temps

23 DIMECRES

- Lleties guisades amb bledes, ceba i pebrot
- Lluç al forn amb moniato (4)
- Fruita del temps

24 DIJOUS

- Col saltejada amb all i pastanaga
- Truita de patata i ceba (3)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

25 DIVENDRES

GASTRONOMIA DEL MES

28 DILLUNS

- Bledes amb moniato i oli d'oliva verge
- Llom de porc amb ceba i tomàquet
- Fruita del temps

29 DIMARTS

- Sopa de brou d'au amb pasta sense gluten
- Pernillets de pollastre al forn amb verdures
- Iogurt natural La Selvatana (7)

30 DIMECRES

- Crema de pastanaga i fonoll
- Cigrons estofats amb espinacs
- Fruita del temps

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



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

COL · BLEDA · ESPINAC · BRÒQUIL
COLIFLOR · COLRAVE · APINAP
FONOLL · REMOLATXA · COL KALE
POMA · PERA · PLÀTAN · MAGRANA



Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón
Tècnica Superior en dietètica.
Associada nº 291 ASNADI
(Associació nacional de dietistes TSD)