

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.

**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)
- logurt natural La Selvatana(7)

**04** DIVENDRES

- Crema de carbassa
- Cuscus amb verdures i cigrons (1)
- 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
- logurt natural La Selvatana (7)

**09** DIMECRES

- Macarrons a la bolonyesa (1)
- 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 patates amb verdures
- Truita de formatge amb enciam i tomàquet (3,7)
- Fruita del temps

**14** DILLUNS

- Espaguetis amb tomàquet,orenga i fomatge ratllat(1,7)
- Lluç a la planxa amb bròquil i pastanaga al forn (4)
- Fruita del temps

**15** DIMARTS

- Coliflor gratinada al forn amb beixamel i formatge (1,7)
- Pollastre amb arròs i verdures
- Fruita del temps

**16** DIMECRES

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

**17** DIJOUS

- Sopa minestrone amb fideus (1)
- Fricandó de vedella (1)
- Fruita del temps

**18** DIVENDRES

- Crema de carbassa i mill
- Pollastre arrebossat cuit al forn amb saltejat de verdures (1,3)
- 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

- Quinoa guisada 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)
- logurt 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 pistons (1)
- Pernillets de pollastre al forn amb verdures
- logurt natural La Selvatana (7)

**30** DIMECRES

- Crema de pastanaga i fonoll
- Arròs amb espinacs saltejats
- Fruita del temps

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



**ELS ESSENCIALS DEL MÉS**

(OL · BLEDA · ESPINAC · BRÒQUIL · COLIFLOR · OLRAVE · APINAP · FONOLL · REMOLATXA · COL KALE · POMA · PERA · PLÀTAN · MAGRANA)

Menús supervisats per:



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