

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

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)

01 DIMARTS

FESTIU

02 DIMECRES

- Crema de verdures
- Bonítol a la planxa
- logurt o fruita

03 DIJOURS

- Sopa de galets
- Truita de carbassó i ceba amb pa amb tomàquet
- logurt o Fruita

04 DIVENDRES

- Patates gratinades
- Tires de pollastre saltejat amb verdures
- logurt o Fruita

07 DILLUNS

- Verdures saltejades amb taquets de pernil
- Truita d'espínacs amb pa amb tomàquet
- logurt o Fruita

08 DIMARTS

- Llenties saltejades amb ceba
- Hamburguesa de peix i tomàquet amanit
- logurt o Fruita

09 DIMECRES

- Tomàquet i alvocat
- Arròs a la cubana
- logurt o Fruita

10 DIJOURS

- Crema de verdures
- Remenat d'ous amb espàrrecs i bolets
- logurt o Fruita

11 DIVENDRES

- Gnyoquis de patata amb salsa al gust (pesto, tomàquet, bolonyesa
- Fruita o logurt

14 DILLUNS

- Trinxat de col, patata i cansalada
- Ous passats per aigua
- Fruita o logurt

15 DIMARTS

- Amanida verda
- Llibrets de llom farcits de pernil i formatge
- Fruita o logurt

16 DIMECRES

- Crema de verdures
- Hamburguesa de pollastre amb patates
- Fruita o logurt

17 DIJOURS

- Amanida verda
- Orada a la planxa amb patates
- Fruita o logurt

18 DIVENDRES

- Amanida de tomàquet xerri,alvocat i pinyons
- Pizza casolana
- Fruita o logurt

21 DILLUNS

- Arròs amb gambes, truita esmicolada, pernil dolç, pèsols, pastanaga i sala de soja
- Fruita o logurt

22 DIMARTS

- Amanida verda
- Patata bullida amb bacallà i maionesa
- Fruita o logurt

23 DIMECRES

- Mongeta verda amb patata
- Bistec de vedella amb amanida
- Fruita o logurt

24 DIJOURS

- Sopa de galets
- Pollastre a la plaxa
- Fruita o logurt

25 DIVENDRES

- Hamburguesa completa amb pa, ceba, tomàquet, enciam i formatge
- Fruita o logurt

28 DILLUNS

- Arròs amb verdures
- Truita de carbassó
- Fruita o logurt

29 DIMARTS

- Trinxat de bledes i patata
- Peix blau al forn
- Fruita o logurt

30 DIMECRES

- Amanida verda
- Hamburguesa de vedella amb moniato
- Fruita o logurt