

AL·LÈRGENS

- 1 Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats. 2 Crustàcics i productes a base de crustàcics. 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



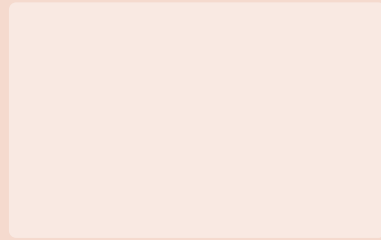
ELS ESSENCIALS  
DEL MÉS

API · BELDA · BRÒQUIL · COLIFLOR  
COLRAVE · XIRIVIA · COL KALE · NAP  
ESPINAC · RAVE · PASTANAGA  
POMA · PERA · MANDARINA

Menús supervisats per:

DELICIOSA  
MARTHA

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



**05** **DILLUNS**

- Macarrons a la bolonyesa de lleties (1)
- Amanida d'enciam, olives, raves i ceba
- Fruita del temps

**06** **DIMARTS**

**FESTIU**

**07** **DIMECRES**

- Arròs amb porro, coliflor i pastanaga
- Gall d'indi amb ceba, col kale i patates
- Iogurt La Selvatana (7)

**01** **DIJOUS**

- Arròs amb tomàquet
- Rap a la marinera (4)
- Fruita del temps

**02** **DIVENDRES**

- Trinxat de col i patata amb allet i oli d'oliva
- Truita de formatge amb amanida d'enciam i pastanaga (3,7)
- Fruita del temps

**08** **DIJOUS**

**FESTIU**

**09** **DIVENDRES**

**FESTIU**

**12** **DILLUNS**

- Guisat de lleties amb ceba i pastanaga
- Contracuixa de pollastre al forn amb taronja
- Fruita del temps

**13** **DIMARTS**

- Cuscus amb carbassó, ceba i pebrot vermell(1)
- Truita de patata i ceba amb amanida d'enciam i raves (3)
- Fruita del temps

**14** **DIMECRES**

- Arròs a la milanesa (pèsol, pernil dolç, pebrot vermell)
- Calamars casolans al forn amb ceba (4)
- Iogurt La Selvatana (7)

**15** **DIJOUS**

- Espirals a la carbonara (1,7)
- Amanida d'enciam, pastanaga, olives i api (9)
- Fruita del temps

**16** **DIVENDRES**

- Crema de pastanaga
- Estofat de gall d'indi amb bròquil i ceba
- Fruita del temps

**19** **DILLUNS**

- Arròs amb sepia i gambetes (4,14)
- Amanida d'enciam, pastanaga, olives i raves
- Iogurt La Selvatana (7)

**20** **DIMARTS**

- Cigrons guisats amb espinacs
- Pollastre al forn amb llet de patata i ceba
- Fruita del temps

**21** **DIMECRES**

- Sopa de Nadal amb galets (1)
- Hamburguesa de vedella amb patates
- Torrons

**22** **DIJOUS**

**FESTIU**

**23** **DIVENDRES**

**FESTIU**

**26** **DILLUNS**

**FESTIU**

**27** **DIMARTS**

**FESTIU**

**28** **DIMECRES**

**FESTIU**

**29** **DIJOUS**

**FESTIU**

**30** **DIVENDRES**

**FESTIU**