

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 (inclou 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 Anhídrid 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

ALLS TENDRES · BLEDES VERMELLES ·
CARXOFA · COL · CALÇOT · FAVES ·
COLIFLOR · ESCAROLA · MANDARINA ·
CARBASSA · API · COL LOMBARDA ·

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

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

05 **DIMARTS**

- Crema de carbassa i mill
- Pollastre al forn amb ceba i pastanaga
- Fruita del temps

06 **DIMECRES**

- Guisat de cigrons amb verdures
- Hamburguesa vegetal al forn amb patates
- Logurt natural La Selvatana (7)

07 **DIVENDRES**

- Trinxat de col i patata
- Daus de gall d'indi saltejat amb allet i remolatxa
- Fruita del temps

08 **DILLUNS**

- Guisat de lleties amb ceba i pastanaga
- Butifarra de porc amb enciam i olives
- Fruita del temps

09 **DIMARTS**

- Bledes amb patates
- Estofat de contracuixa de pollastre amb pastanaga i pèsols
- Fruita del temps

10 **DIMECRES**

- Sopa de brou vegetal amb pistons (1)
- Mongeta blanca estofada amb pastanaga, porro i col
- Fruita del temps

11 **DIJOURS**

- Arròs integral a la milanesa (pèsols, pernil dolç i pebrot vermell)
- Truita francesa amb pa amb tomàquet
- Logurt natural La Selvatana (7)

12 **DIVENDRES**

- Ensaladilla russa sense tonyina (3, 7)
- Truita de formatge amb amanida (3, 7)
- Fruita del temps

13 **DILLUNS**

- Guisat d'arròs i lleties amb verdures
- Amanida complerta
- Fruita del temps

14 **DIMARTS**

- Crema de coliflor i ceba
- Carn de coll de porc amb patates guisades
- Fruita del temps

15 **DIMECRES**

- Sopa de brou vegetal amb pistons (1)
- Truita de patata amb enciam i pastanaga (3)
- Fruita del temps

16 **DIJOURS**

- Macarrons amb salsa de tomàquet, orenga i formatge ratllat (1, 7)
- Pernilets de pollastre amb salsa de carbassa
- Logurt natural La Selvatana (7)

17 **DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES

18 **DILLUNS**

FESTIU

19 **DIMARTS**

- Arròs amb pastanaga, tomàquet i ceba
- Lleties saltejades amb alls tendres i carbassa
- Fruita del temps

20 **DIMECRES**

- Espirals amb salsa de tomàquet i orenga (1)
- Llom de porc al forn saltejat amb fonoll i espinacs
- Logurt natural La Selvatana (7)

21 **DIJOURS**

- Crema de verdures
- Hamburguesa de vedella amb enciam i olives
- Fruita del temps

22 **DIVENDRES**

- Patata i mongeta tendra amb oli d'oliva
- Ous durs gratinats amb salsa de tomàquet i formatge ratllat (3, 7)
- Fruita del temps

23 **DILLUNS**

- Espaguetis amb tomàquet, ceba i salsitxes de pollastre (1)
- Amanida complerta
- Logurt natural La Selvatana (7)

24 **DIMARTS**

- Bledes amb patates rostides al forn
- Truita d'alls tendres amb enciam i remolatxa (3)
- Fruita del temps

25 **DIMECRES**

26 **DIJOURS**

27 **DIVENDRES**