

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 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



eco àmbit



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)

		<b>01</b> DIMECRES - Crema de carbassa i mill - Pollastre al forn amb ceba i pastanaga - Fruita del temps	<b>02</b> DIJOUS - Guisat de cigrons amb verdures - Bacallà al forn amb all i julivert (4) - Fruita del temps	<b>03</b> DIVENDRES - Trinxat de col i patata - Daus de gall d'indi saltejat amb allet i remolatxa - Fruita del temps
<b>06</b> DILLUNS - Guisat de llenties amb ceba i pastanaga - Butifarra de porc amb enciam i olives - Fruita del temps	<b>07</b> DIMARTS - Bledes amb patates - Estofat de contracuixa de pollastre amb pastanaga i pèsols - Fruita del temps	<b>08</b> DIMECRES - Sopa de brou vegetal amb pistons (1) - Mongeta blanca estofada amb pastanaga, porro i col - Fruita del temps	<b>09</b> DIJOUS - Arròs integral a la milanesa (pèsols, SENSE pernil dolç i pebrot vermell) - Lluç a la marinera (4) - Fruita del temps	<b>10</b> DIVENDRES - Ensaladilla russa (3, 4) - Truita francesa amb amanida (3) - Fruita del temps
<b>13</b> DILLUNS - Guisat d'arròs i llenties amb verdures - Amanida complerta - Fruita del temps	<b>14</b> DIMARTS - Crema de coliflor i ceba - Carn de coll de porc amb patates guisades - Fruita del temps	<b>15</b> DIMECRES - Sopa de peix amb galets (1,2, 4, 14) - Truita de patata amb enciam i pastanaga (3) - Fruita del temps	<b>16</b> DIJOUS - Macarrons amb salsa de tomàquet i orenga (1) - Pernilets de pollastre amb salsa de carbassa - Fruita del temps	<b>17</b> DIVENDRES GASTRONOMIA DEL MES
<b>20</b> DILLUNS  FESTIU	<b>21</b> DIMARTS - Arròs amb pastanaga, tomàquet i ceba - Llenties saltejades amb alls tendres i carbassa - Fruita del temps	<b>22</b> DIMECRES - Espirals amb salsa de tomàquet i orenga (1) - Salmó al forn saltejat amb fonoll i espinacs (4) - Fruita del temps	<b>23</b> DIJOUS - Crema de verdures - Hamburguesa de pollastre amb enciam i olives - Fruita del temps	<b>24</b> DIVENDRES - Patata i mongeta tendra amb oli d'oliva - Ous durs gratinats amb salsa de tomàquet (3) - Fruita del temps
<b>27</b> DILLUNS - Espaguetis amb tomàquet, ceba i salsitxes de pollastre (1) - Amanida complerta - Fruita del temps	<b>28</b> DIMARTS - Bledes amb patates rostides al forn - Truita d'alls tendres amb enciam i remolatxa (3) - Fruita del temps			