

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

API · BLEDES · BRÒQUIL · Ceba
TENDRA · COLS DE BRUS·LES ·
COLARAVE · ENCIAM · FONOLL ·
NAP · PLATAN · PERA · PASTANAGA

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón

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

05

DILLUNS

Sopa de brou d'au amb fideus i cigrons (1)
- Carn de coll de porc amb ceba caramelitzada
- Fruita del temps

06

DIMARTS

Paella de verdures
- Salmó planxa amb enciam, api i olives (4,9)
- Fruita del temps

01

DIMECRES

- Arròs caldós de verdures
- Salmó amb salsa de taronja (4)
- Fruita del temps

02

DIJOUS

- Crema de pastanaga
- Contracuixa de pollastre al forn amb ceba i bròquil
- Fruita del temps

03

DIVENDRES

- Macarrons a la bolonyesa de lleties amb salsitxes de porc (1)
- Amanida complerta
- Fruita del temps

06

DILLUNS

Sopa de brou d'au amb fideus i cigrons (1)
- Carn de coll de porc amb ceba caramelitzada
- Fruita del temps

07

DIMARTS

Paella de verdures
- Salmó planxa amb enciam, api i olives (4,9)
- Fruita del temps

08

DIMECRES

- Trinxat de col i patata
- Lluç a la planxa amb ceba i pastanaga al forn (4)
- Fruita del temps

09

DIJOUS

- Guisat de lleties amb carbassa, bròquil i ceba i mill
- Amanida complerta
- Fruita del temps

10

DIVENDRES

- Crema de porros
- Pollastre amb pastanaga i pèsols
- logurt natural la Selvatana (7)

13

DILLUNS

- Espagueti a la napolitana amb formatge ratllat (1,7)
- Bacallà al forn amb patates (4)
- Fruita del temps

14

DIMARTS

- Crema de carbassa
- Tall rodó de vedella amb verdures
- Fruita del temps

15

DIMECRES

- Cigrons amb espinacs i sofregit de tomàquet
- Lluç planxa amb enciam i olives (4)
- Fruita del temps

16

DIJOUS

- Bròquil i patata amb oli d'oliva
- Daus de gall d'indi saltejats amb verdures
- Fruita del temps

17

DIVENDRES

- Guisat de lleties amb arròs, verdures i butifarra de pollastre
- Amanida complerta
- logurt natural la Selvatana (7)

20

DILLUNS

- Arròs integral saltejats amb alls tendres, bròquil i espinacs
- Hamburguesa vegetal amb pastanaga i ceba tendra
- Fruita del temps

21

DIMARTS

- Crema de verdures i mill
- Guisat de rap en salsa verda i patates (4)
- Fruita del temps

22

DIMECRES

- Mongetes seques estofades amb verdures
- Hamburguesa vegetal amb enciam i pastanaga (3)
- Fruita del temps

23

DIJOUS

- Macarrons amb bresa de verdures i salsa de tomàquet (1)
- Estofat de pollastre amb ceba i carxofes
- logurt natural la Selvatana (7)

24

DIVENDRES

- Patates estofades amb espinacs
- Pollastre al forn amb verdures
- Fruita del temps

27

DILLUNS

- Crema de pastanaga i ceba
- Lleties estofades amb verdura i xoriç
- Fruita del temps

28

DIMARTS

- Macarrons amb sofregit casolà de tomàquet, ceba i formatge ratllat (1,7)
- Bunyols de peix al forn amb enciam i olives(2,4,14)
- Fruita del temps

29

DIMECRES

- "Panache" de verdures saltejat amb pernil
- Fricandó de vedella
- Fruita del temps

30

DIJOUS

- Arròs amb verduretes, sèpia i gambetes (2,4,14)
- Amanida complerta
- IOgurt natural la Selvatana (7)

31

DIVENDRES

GASTRONOMIA DEL MES