

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



ELS ESSENCIALS  
DEL MÉS

API · BLEDES · BRÒQUIL · Ceba  
TENDRA · OLS DE BRUSSEL·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)

		01 DIMECRES - Arròs caldós de verdures - Truita francesa amb amanida (3) - 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 - Truita de patata amb enciam, api i olives (3,9) - Fruita del temps	08 DIMECRES - Trinxat de col i patata - Hamburguesa vegetal 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) - Lleties amb patates i verdures - 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 - Truita de carbassó i ceba amb enciam i olives(3) - 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 lleties i patates en salsa verda - Fruita del temps	22 DIMECRES - Mongetes seques estofades amb verdures - Truita francesa 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 - Ous gratinats amb salsa de tomàquet i formatge ratllat (3,7) - 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) - Hamburguesa vegetal al forn amb enciam i olives - Fruita del temps	29 DIMECRES - "Panache" de verdures saltejat amb pernil - Fricandó de vedella - Fruita del temps	30 DIJOUS - Arròs amb verduretes i cigrons - Amanida complerta - IOgurt natural la Selvatana (7)	31 DIVENDRES GASTRONOMIA DEL MES