

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



eco àmbit



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)

05

DILLUNS

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

06

DIMARTS

Paella de verdures  
- Salmó 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 llenties (1)  
- Amanida complerta  
- Fruita del temps

06

DILLUNS

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

07

DIMARTS

Paella de verdures  
- Salmó 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 llenties 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  
- Tritada 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 llenties 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  
- Tritada 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  
- Llenties estofades amb verdura  
- 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