

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 · 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

06 **DILLUNS**

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

13 **DILLUNS**

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

20 **DILLUNS**

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

27 **DILLUNS**

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

05

07 **DIMARTS**

- Paella de verdures
- Truita de patata amb enciam, api i olives (3,9)
- Fruita del temps

14 **DIMARTS**

- Crema de carbassa
- Pollastre guisat amb verdures
- Fruita del temps

21 **DIMARTS**

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

28 **DIMARTS**

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

01 **DIMECRES**

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

08 **DIMECRES**

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

22 **DIMECRES**

- Mongetes seques estofades amb verdures
- Truita francesa amb enciam i pastanaga (3)
- Fruita del temps

29 **DIMECRES**

- "Panache" de verdures saltejat amb pernil
- Guisat de patates i cigrons
- Fruita del temps

02 **DIJOUS**

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

09 **DIJOUS**

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

16 **DIJOUS**

- Bròquil i patata amb oli d'oliva
- Daus de gall d'indi saltejats amb verdures
- 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)

30 **DIJOUS**

- Arròs amb verduretes, sèpia i gambetes (2,4,14)
- Amanida complerta
- Fruita del temps

03 **DIVENDRES**

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

10 **DIVENDRES**

- Crema de porros
- Pollastre amb pastanaga i pèsols
- Fruita del temps

17 **DIVENDRES**

- Guisat de llenties amb arròs, verdures i butifarra de pollastre
- Amanida complerta
- Fruita del temps

24 **DIVENDRES**

- Patates estofades amb espinacs
- Ous gratinats amb salsa de tomàquet (3)
- Fruita del temps

31 **DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES