

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

àmbit escola
projectes socio-educatius

eco àmbit



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

API · BLEDES · BRÒCOLI · Ceba
TENDRA · COLS 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

DIVENDRES

- Amanida
- Hamburguesa de vedella amb patates
- Fruita del temps

06

DIMARTS

- Tomaquets amanits
- Lasanya de verdures
- Fruita del temps

01

DIMECRES

- Brou vegetal amb pistons
- Remenat d'ous amb espàrrecs verds
- Fruita del temps

02

DIJOURS

- Closques al vapor (musclos/cloïses/tallarines...)
- Patata i mongeta tendra
- Fruita del temps

03

DIVENDRES

- Amanida
- Hamburguesa de vedella amb patates
- Fruita del temps

06

DILLUNS

- Mongetes blanques amb oli d'all i julivert
- Carxofes al forn
- Fruita del temps

07

DIMARTS

- Tomaquets amanits
- Lasanya de verdures
- Fruita del temps

08

DIMECRES

- Caldo
- Llibrets de llom arrebossats
- Fruita del temps

09

DIJOURS

- Plat únic: truita de patata + pa amb tomàquet + triangles de formatge
- Fruita del temps

10

DIVENDRES

- Albergínies a la planxa
- Raviolis farcits
- Fruita del temps

13

DILLUNS

- Llenties i arròs al curry guisat amb verdures (plat únic)
- Fruita del temps

14

DIMARTS

- Tomàquet i alvocat
- Sèpia a la planxa
- Fruita del temps

15

DIMECRES

- Plat únic: mandonguilles a la jardinera
- Fruita del temps

16

DIJOURS

- Crema de verdures
- Peix al forn/planxa amb patates
- Fruita del temps

17

DIVENDRES

- Guacamole amb bastonets de pastanaga
- Salmó a la planxa amb espinacs saltejats
- Fruita del temps

20

DILLUNS

- Hummus de cigró
- Truita jardinera amb pa amb tomàquet
- Fruita del temps

21

DIMARTS

- Sopa de brou d'au amb pistons
- Pit de pollastre a la planxa amb verdures
- Fruita del temps

22

DIMECRES

- Trinxat de col i patata
- Llom de porc a la planxa
- Fruita del temps

23

DIJOURS

- Amanida complerta
- Peix de platja arrebossat
- Fruita del temps

24

DIVENDRES

- Pizza casolana de verdures
- Fruita del temps

27

DILLUNS

- Patata amb bledes i oli d'herbes
- Sardines amb pa amb tomàquet
- Fruita del temps

28

DIMARTS

- Crema de verdures
- Truita de carbassó i ceba amb pa amb tomàquet
- Fruita del temps

29

DIMECRES

- Plat únic: Cigrons estofats amb verdures
- Fruita del temps

30

DIJOURS

- Sopa de brou vegetal amb fideus i arròs
- Broquetes de pollastre
- Fruita del temps

31

DIVENDRES

- Amanida
- Arròs a la cubana
- Fruita del temps