

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 de verdures amb fideus i cigrons (1)
- Hamburguesa vegetal amb ceba caramelitzada
- Fruita del temps

**13** **DILLUNS**

- Espagueti a la napolitana amb formatge ratllat (1,7)
- Llenties amb patates i verdures
- 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
- 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
- Arròs amb verdures
- Fruita del temps

**21** **DIMARTS**

- Crema de verdures i mill
- Guisat de cigrons en salsa verda i patates
- Fruita del temps

**28** **DIMARTS**

- Macarrons amb sofregit casolà de tomàquet, ceba i formatge ratllat (1,7)
- Truita francesa amb enciam i olives(3)
- Fruita del temps

**01** **DIMECRES**

- Arròs caldós de verdures
- Truita francesa amb amanida (3)
- Fruita del temps

**08** **DIMECRES**

- Trinxat de col i patata
- Hamburguesa de bolets amb ceba i pastanaga al forn
- 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
- Hamburguesa vegetal amb arròs i salsa de tomàquet
- Fruita del temps

**02** **DIJOUS**

- Crema de pastanaga
- Moniato farcit de ceba, bròquil i llenties
- 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
- Cigrons saltejats amb verdures
- Fruita del temps

**23** **DIJOUS**

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

**30** **DIJOUS**

- Arròs amb verdurettes
- Amanida complerta
- IOgurt natural la Selvatana (7)

**03** **DIVENDRES**

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

**10** **DIVENDRES**

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

**17** **DIVENDRES**

- Guisat de llenties amb arròs, verdures
- Amanida complerta
- 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

**31** **DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES