

ALÈRGENS

1 Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats. **2** Crustacis i productes a base de crustacis. **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 10 mg/kg o 10 ml/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
658 182 895
Avisos i incidències:


àmbit escola
projectes socio-educatius

**ELS ESSENCIALS
DEL MÉS**

Api- Nap- Fonoll-
Ceba tendra-
Bròcoli- Enciam-
Bledes- Pastanaga-
Plàtan- Pera



Menús elaborats per:



Silvia Vancells Morón
Tècnica Superior en dietètica.
Associada n° 291 ASNADI
(Associació Nacional de Dietistes
TSD)

01 DIVENDRES

- Sopa de fideus (1)
- Hamburguesa vegetal amb salsa de mostassa (7,10)
- Fruita.

04 DILLUNS

- Crema de carbassa i ceba
- Llenties amb arròs i verdures
- Fruita de temporada

05 DIMARTS

- Arròs integral amb sofregit de bledes, pastanaga, i bròquil
- Truita francesa amb amanida (3)
- Fruita de temporada

06 DIMECRES

- Fideus a la cassola amb verdures
- Amanida complerta
- Fruita de temporada

07 DIJOUS

- Guisat de llenties amb carbassa, ceba i mill
- Truita francesa amb pastanaga ratllada i olives (3)
- logurt natural "La Selvatana" (7)

08 DIVENDRES

- Trinxat de col i patata
- Hamburguesa vegetal amb llet de ceba
- Fruita de temporada

11 DILLUNS

- Espirals a la carbonara (1,7)
- amb all i julivert Hamburguesa vegetal vert
- Fruita de temporada

12 DIMARTS

- Arròs amb caldo vegetal i verdures
- Falafels amb enciam i olives
- Fruita de temporada

13 DIMECRES

- Bledes al forn amb patates
- Llenties amb pastanaga i ceba al forn
- Fruita de temporada

14 DIJOUS

- Crema de pastanaga i ceba
- Truita de patata i calçots amb pastanaga ratllada i blat de moro (3)
- logurt natural "La Selvatana" (7)

15 DIVENDRES

- Cigrons amb espinacs
- Truita de patata amb col lombarda i pastanaga
- Fruita de temporada

18 DILLUNS

- Arròs integral amb salsa de tomàquet i orenga
- Hamburguesa vegetal amb ceba caramelitzada
- logurt natural "La Selvatana" (7)

19 DIMARTS

- Mongeta seca estofada amb bròquil, col, ceba i ou dur. (3)
- Amanida complerta.
- Fruita de temporada

20 DIMECRES

- Coliflor amb patata gratinada amb beixamel (7)
- Truita francesa amb pastanaga i olives (3)
- Fruita de temporada.

21 DIJOUS

- Macarrons a la napolitana (1)
- Guisat de mongeta blanca amb verdures de temporada
- Fruita de temporada

22 DIVENDRES

GASTRONOMIA DEL MES