

## 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 SO<sub>2</sub>. 13 Tramussos i productes a base de tramussos. 14 Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.

Coordinació: [arturmartorellmenjador@gmail.com](mailto:arturmartorellmenjador@gmail.com)  
Administració: [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat)  
Avisos i incidències: 658 182 895

  
**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)

**04 DILLUNS**

- Crema de carbassa i ceba
- Pollastre adobat al forn
- Fruita de temporada

**05 DIMARTS**

- Arròs integral amb sofregit de bledes, pastanaga, i bròquil
- Salmó amb salsa de poma (4)
- Fruita de temporada

**06 DIMECRES**

- Fideus sense gluten a la cassola amb salsitxes de pollastre
- Amanida complerta
- Fruita de temporada

**07 DIJOUS**

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

**08 DIVENDRES**

- Trinxat de col i patata
- Hamburguesa de vedella amb lliit de ceba
- Fruita de temporada

**11 DILLUNS**

- Espirals sense gluten a la carbonara (7)
- Lluç al forn amb all i julivert (4)
- 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
- Daus de gall d'indi 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
- Botifarra de pollastre amb col lombarda i pastanaga
- Fruita de temporada

**18 DILLUNS**

- Arròs integral amb salsa de tomàquet i orenga
- Gall d'indi 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)
- Bacallà al forn amb pastanaga i olives (4)
- Fruita de temporada.

**21 DIJOUS**

- Macarrons sense gluten a la napolitana
- Estofat de contracuixa de pollastre amb verdures de temporada
- Fruita de temporada

**22 DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES