

## 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'ous. **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)  
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)

					<b>01</b> <b>DIVENDRES</b> - Sopa de fideus (1) - Cap de llom de porc amb salsa de mostassa (7,10) - Fruita
<b>04</b> <b>DILLUNS</b> - Crema de carbassa i ceba - Pollastre adobat al forn - Fruita de temporada	<b>05</b> <b>DIMARTS</b> - Arròs integral amb sofregit de bledes, pastanaga, i bròquil - Salmó amb salsa de poma (4) - Fruita de temporada	<b>06</b> <b>DIMECRES</b> - Fideus a la cassola amb salsitxes de pollastre (1) - Amanida complerta - Fruita de temporada	<b>07</b> <b>DIJOUS</b> - Guisat d'arròs amb carbassa, ceba i mill - Truita de pernil amb pastanaga ratllada i olives (3) - logurt natural "La Selvatana" (7)	<b>08</b> <b>DIVENDRES</b> - Trinxat de col i patata - Hamburguesa de vedella amb lliit de ceba - Fruita de temporada	
<b>11</b> <b>DILLUNS</b> - Espirals a la carbonara (1,7) - Lluç al forn amb all i julivert (4) - Fruita de temporada	<b>12</b> <b>DIMARTS</b> - Arròs amb caldo vegetal i verdures - Truita de formatge amb enciam i olives (3,7) - Fruita de temporada	<b>13</b> <b>DIMECRES</b> - Bledes al forn amb patates - Daus de gall d'indi amb pastanaga i ceba al forn - Fruita de temporada	<b>14</b> <b>DIJOUS</b> - Crema de pastanaga i ceba - Truita de patata i calçots amb pastanaga ratllada i blat de moro (3) - logurt natural "La Selvatana" (7)	<b>15</b> <b>DIVENDRES</b> - Arròs amb espinacs - Botifarra de pollastre amb col lombarda i pastanaga - Fruita de temporada	
<b>18</b> <b>DILLUNS</b> - Arròs integral amb salsa de tomàquet i orenga - Gall d'indi amb ceba caramelitzada - logurt natural "La Selvatana" (7)	<b>19</b> <b>DIMARTS</b> - Arròs amb patates estofades amb bròquil, col, ceba i ou dur. (3) - Amanida complerta. - Fruita de temporada	<b>20</b> <b>DIMECRES</b> - Coliflor amb patata gratinada amb beixamel (7) - Bacallà al forn amb pastanaga i olives (4) - Fruita de temporada.	<b>21</b> <b>DIJOUS</b> - Macarrons a la napolitana (1) - Estofat de contracuixa de pollastre amb verdures de temporada - Fruita de temporada	<b>22</b> <b>DIVENDRES</b>  GASTRONOMIA DEL MES	