

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-
 Bròculi- 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)
- Cap de llom de porc amb salsa de mostassa (7,10)
- Fruita

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 a la cassola amb salsitxes de pollastre (1)
- Amanida complerta
- Fruita de temporada

07 DIJOUS

- Guisat de lenties amb carbassa, ceba i mill
- Hamburguesa de pollastre amb pastanaga ratllada i olives
- 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 a la carbonara (1,7)
- 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
- Salmó amb pastanaga ratllada i blat de moro (4)
- 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
- 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 a la napolitana (1)
- Estofat de contracuixa de pollastre amb verdures de temporada
- Fruita de temporada

22 DIVENDRES

GASTRONOMIA DEL MES