

## 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)

**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
- Llom de porc amb salsa de poma
- Fruita de temporada

**06 DIMECRES**

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

**07 DIJOUS**

- Guisat de lleties 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 a la carbonara (1,7)
- Hamburguesa vegetal al forn amb all i julivert
- 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)
- Truita francesa amb pastanaga i olives (3)
- 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