

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 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) - Pollastre 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 - Truita de formatge amb pastanaga ratllada i olives (3,7) - 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 amb salsa de tomàquet (1) - 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 a la napolitana (1) - Estofat de contracuixa de pollastre amb verdures de temporada - Fruita de temporada	22 DIVENDRES GASTRONOMIA DEL MES	