

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

Avisos i incidències: 658 182 895



Menús elaborats per:



Silvia Vancells Morón
Tècnica Superior en dietètica.
Associada n° 291 ASNADI
(Associació Nacional de Dietistes
TSD)

		<p>01 DIMECRES</p>  <p>FESTIU</p>	<p>02 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs amb salsa de tomàquet - Truita de formatge amb enciam i olives (3, 7) - Iogurt natural "La Selvatana" (7) 	<p>03 DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trinxat de col i patata - Llenties amb arròs i verdures de temporada - Fruita de temporada
<p>06 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs 3 delícies (blat de moro, pernil dolç, ou dur) (3) - Cuixes de pollastre al forn amb pastanagues i ceba - Iogurt natural "La Selvatana" (7) 	<p>07 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de verdures de temporada (bledes-carbassa-porros-pastanaga) - Truita de patata amb enciam i olives (3) - Fruita de temporada 	<p>08 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mongetes estofades amb verdures de temporada - Mandonguilles vegetals al forn amb ceba i patates (1,3,7) - Fruita de temporada 	<p>09 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fideus a la cassola amb carn magra de porc (1) - Amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, ceba tendra i olives - Fruita del temps 	<p>10 DIVENDRES</p>  <p>FESTIU</p>
<p>13 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrons a la napolitana (1, 7, 9) - Truita d'espinacs i ceba amb enciam i pastanaga (3) - Fruita de temporada 	<p>14 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs integral amb pastanaga, ceba i tomàquet - Gall d'indi a la planxa amb enciam i olives (1,3,7) - Fruita de temporada 	<p>15 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de coliflor, ceba i patata - Pollastre arrosolat al forn amb remolatxa i olives - Fruita de temporada 	<p>16 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amanida de patata, ceba, ou dur, pastanaga i olives (3) - Botifarra de porc amb patates - Iogurt natural "La Selvatana" (7) 	<p>17 DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Llenties estofades amb mill i verdures de temporada - Hamburguesa vegetal salsa de tomàquet, pastanaga i olives (1,3,7) - Fruita de temporada
<p>20 DILLUNS</p>  <p>FESTIU</p>	<p>21 DIMARTS</p>  <p>FESTIU</p>	<p>22 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Amanida de pasta (1) - Hamburguesa de vedella en pastanaga ratllada i olives - Iogurt natural "La Selvatana" (7) 	<p>23 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cigrons amb verdures de temporada i pollastre - Amanida completa - Fruita de temporada 	<p>24 DIVENDRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs a la cassola amb verdures de temporada - Truita de formatge amb enciam i raves (3,7) - Fruita de temporada
<p>27 DILLUNS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de pastanaga amb crostonets (1) - Llenties caldoses amb verdures de temporada i arròs - Fruita del temps 	<p>28 DIMARTS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis amb tomàquet i verdures de temporada (1) - Hamburguesa de pollastre al forn amb ceba confitada - Iogurt natural "La Selvatana" (7) 	<p>29 DIMECRES</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arròs de muntanya - Ous durs gratinats amb beixamel (3,7) - Fruita de temporada 	<p>30 DIJOUS</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bledes amb patates i oli d'oliva - Pollastre adobat amb enciam i pastanaga - Fruita de temporada 	<p>31 DIVENDRES</p> <p>GASTRONOMIA DEL MES</p>