

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
 Avisos i incidències: 658 182 895


àmbit escola
 projectes socio-educatius

ELS ESSENCIALS DEL MÉS


Ceba tendra-
 Carxofa- Carbassa-
 Col lombarda- Porro-
 Taronja- Plàtan



Menús elaborats per:



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

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| | | 01  DIMECRES FESTIU | 02 DIJOUS - Arròs amb salsa de tomàquet - Truita de francesa amb enciam i olives (3) - Fruita de temporada | 03 DIVENDRES - Trinxat de col i patata - Llenties amb arròs i verdures de temporada - Fruita de temporada |
| 06 DILLUNS - Arròs 3 delícies (blat de moro, pastanaga, ou dur) (3) - Cuixes de pollastre al forn amb pastanagues i ceba - Fruita de temporada | 07 DIMARTS - Crema de verdures de temporada (bledes-carbassa-porros-pastanaga) - Truita de patata amb enciam i olives (3) - Fruita de temporada | 08 DIMECRES - Mongetes estofades amb verdures de temporada - Lluç enfarinat al forn amb ceba i patates (4) - Fruita de temporada | 09 DIJOUS - Fideus a la cassola amb carn magra de porc (1) - Amanida d'enciam, pastanaga, remolatxa, ceba tendra i olives - Fruita del temps | 10  DIVENDRES FESTIU |
| 13 DILLUNS - Macarrons a la napolitana (1,9) sense formatge - Truita d'espínacs i ceba amb enciam i pastanaga (3) - Fruita de temporada | 14 DIMARTS - Arròs integral amb pastanaga, ceba i tomàquet - Bacallà enfarinat amb enciam i olives (4) - Fruita de temporada | 15 DIMECRES - Crema de coliflor, ceba i patata - Pollastre arrebosat al forn amb remolatxa i olives - Fruita de temporada | 16 DIJOUS - Amanida de patata, ceba, ou dur, pastanaga i olives (3) - Botifarra de porc amb patates - Fruita de temporada | 17 DIVENDRES - Llenties estofades amb mill i verdures de temporada - Hamburguesa vegetal amb pastanaga i olives (1,3,7) - Fruita de temporada |
| 20  DILLUNS FESTIU | 21  DIMARTS FESTIU | 22 DIMECRES - Amanida de pasta (1) - Hamburguesa de pollastre en pastanaga ratllada i olives - Fruita de temporada | 23 DIJOUS - Cigrons amb verdures de temporada i pollastre - Amanida completa - Fruita de temporada | 24 DIVENDRES - Arròs a la cassola amb verdures de temporada - Lluç al forn amb enciam i raves (4) - Fruita de temporada |
| 27 DILLUNS - Crema de pastanaga amb crostonets (1) - Llenties caldoses amb verdures de temporada i arròs - Fruita del temps | 28 DIMARTS - Espaguetis amb tomàquet i verdures de temporada (1) - Salmó al forn amb ceba confitada (4) - Fruita de temporada | 29 DIMECRES - Arròs de muntanya - Ous durs gratinats amb salsa de tomàquet (3) - Fruita de temporada | 30 DIJOUS - Bledes amb patates i oli d'oliva - Pollastre adobat amb enciam i pastanaga - Fruita de temporada | 31 DIVENDRES GASTRONOMIA DEL MES |