ESCOLA JUNGFRAU

DESEMBRE/2021

MENÚ BASAL

01 DIMECRES
-Espirals amb tomàquet, ceba i formatge (1,7)
-Lluç a la llimona amb enciam i olives. (4,12)
-Fruita del temps

02 DIJOUS
-Coliflor amb patata i beixamel (1,7)
-Rodó de vedella amb enciam i tomàquet
-Fruita del temps

03 DIVENDRES
-Cigrons amb pastanaga i pebrot.
-Truita de carbassó i ceba amb remolatxa i pastanaga (3,12)
-Fruita del temps

06 DILLUNS

07 DIMARTS

08 DIMECRES

09 DIJOUS
-Macarrons integrals a la napolitana (1).
-Truita de patata amb enciam i tomàquet amanit (3)
-Iogurt natural: La Selvatana (7)

10 DIVENDRES
-Bròquil i patata
-Pernilets de pollastre amb pastanaga i olives (12)
-Fruita de temporada

13 DILLUNS
-Arròs integral amb tomàquet i ceba.
-Lluç a la planxa amb enciam i pastanaga amanit (4)
-Fruita del temps

14 DIMARTS
-Llenties estofades amb verdures
-Truita de formatge amb enciam i olives (3,7,12)
-Fruita del temps

15 DIMECRES
-Col amb patata
-Pollastre al forn amb xampinyons.
-Fruita del temps

16 DIJOUS
-Fideus a la cassola amb carn (1)
-Amanida variada completa
-Fruita del temps

17 DIVENDRES
-Crema de carbassa i mongetes seques.
-Hamburguesa vegetal amb tomàquet amanit i ceba. (1,3,6,7,9,10)
-Iogurt Natural: La Selvatana (7)

20 DILLUNS
-Arròs tres delícies (pastanaga, pebrot i pèsols)
-Salmó amb salsa de porro amb pastanaga i albergínia (4)
-Fruita del temps

21 DIMARTS
-Cigrons estofats amb verdures.
-Truita de patata amb remolatxa i ceba. (3,12)
-Fruita del temps

22 DIMECRES
DINAR DE NADAL

23 DIJOUS

24 DIVENDRES

27 DILLUNS

28 DIMARTS

29 DIMECRES

30 DIJOUS

31 DIVENDRES

AL·LÈRGENS
1 Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats. 2 Crustàcis i productes a base de crustàcis. 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 abse de llavors de sèsam. 12 Anhíbrid sulfurós i sulfits en concentracions superiors a 10mg/kg o 10ml/l expressat com a SO2 13 Tramussos i productes a base de tramussos. 14 Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.

Coordinació: jungfraumenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 652 732 872

Menús supervisats per:
aleanutri
Alimentació Equilibrada i Activa
Núm col·legiat CAT001118 i CAT000276

ELS ESSENCIALS DEL MÉS
ENDÍVIES • COLIFLOR • ESCAROLA
CEBES • PASTANAGUES • PERES
MANDARINES • KIWI • CAQUIS
CARDS • COGOMBRES

àmbit escola
projectes socio-educatius
eco àmbit
menjador escolar ecològic i educatiu