

## 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 base de llavors de sèsam. 12 Anhidrid 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: [arturmartorellmenjador@gmail.com](mailto:arturmartorellmenjador@gmail.com)  
Administració: [administracio@ambitescola.cat](mailto:administracio@ambitescola.cat)  
Avisos i incidències: 658 182 895



## MES DE LA CARBASSA

Reforça el sistema immunitari  
Protegeix l'aparell digestiu  
Reforça el sistema cardiovascular  
Ajuda a alleujar i prevenir l'ansietat

Menús elaborats per:  
**MARIA LOBO SAHÚN**  
Grau en nutrició i dietètica  
CAT 002531

					<b>01</b> <b>DIVENDRES</b> - Hummus amb bastonets de pastanaga - Truita de patates i amanida verda
<b>04</b> <b>DILLUNS</b> - Mongeta verda amb patata, all oli i sal - Hamburguesa de vedella	<b>05</b> <b>DIMARTS</b> - Verdures al forn - Pollastre amb patates al forn	<b>06</b> <b>DIMECRES</b> - Crema de pèsols i carbassó - Lluç enfarinat i fregit	<b>07</b> <b>DIJOURS</b> - Tomàquets amanits amb mozzarella i orenga - Estofat de lleties de verdures	<b>08</b> <b>DIVENDRES</b> - Pizza casolana	
<b>11</b> <b>DILLUNS</b> - Amanida verda - Arròs a la cubana amb ou ferrat	<b>12</b> <b>DIMARTS</b> - Mongeta verda amb patata i cigons (plat únic)	<b>13</b> <b>DIMECRES</b> - Sopa de pasta o quinoa - Salmó al forn en papillote amb ceba i pastanaga	<b>14</b> <b>DIJOURS</b> - Crema de carbassa - Truita de patates	<b>15</b> <b>DIVENDRES</b> - Moniatos al forn - Pollastre a la planxa amb sanfaina	
<b>18</b> <b>DILLUNS</b> - Crema de pastanaga - Bistec o hamburguesa de vedella amb amanida verda	<b>19</b> <b>DIMARTS</b> - Arròs asiàtic amb verdures i remenat d'ou (plat únic)	<b>20</b> <b>DIMECRES</b> - Bròquil i coliflor al vapor amb vinagreta de mostassa - Pollastre al forn	<b>21</b> <b>DIJOURS</b> - Sopa d'aròs amb all i lloret - Daurada a la planxa	<b>22</b> <b>DIVENDRES</b> - Pasta carbonara (plat únic)	
<b>25</b> <b>DILLUNS</b> - Amanida verda - Estofat de lleties amb salsitxes	<b>26</b> <b>DIMARTS</b> - Chips de moniato i patates al forn - Truita francesa	<b>27</b> <b>DIMECRES</b> - Crema de verdures - Hamburguesa de pollastre amb tomàquet amanit	<b>28</b> <b>DIJOURS</b> - Amanida verda - Mongetes de ganxet amb bacallà	<b>29</b> <b>DIVENDRES</b> - Fajites farcides amb pollastre, guacamole i sanfaina	