

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: progresmenjador@gmail.com
 Administració: administracio@ambitescola.cat
 Avisos i incidències: 652 768 051



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
 Gra en nutrició i dietètica
 CAT 002531

					01 FESTIU
04 FESTIU 	05 DIMARTS - Arròs amb sofregit de verdures i tomàquet - Truita d'albergínia amb enciam i pastanaga (3) - Fruita de temporada	06 DIMECRES - Crema de verdures de temporada - Mongeta blanca saltejada amb ceba, pastanaga. - Iogurt natural La Selvatana (7)	07 DIJOUS - Trinxat de col i patata amb allet i oli d'oliva - Hamburguesa de vedella amb cogombre i olives - Fruita de temporada	08 DIVENDRES - Sopa vegetal amb pistons (1) - Gall d'indi al forn amb ceba - Fruita de temporada	
11 DILLUNS - Crema de pastanaga amb crostonets (1) - Salmó al forn amb moniato (4) - Fruita de temporada	12 DIMARTS - Espaguetis a la napolitana (1,7,3) - Daus de gall d'indi saltejats amb allet - Fruita de temporada	13 DIMECRES - Arròs a la cassola amb bròquil i porro - Truita de patata amb remoltxa i olives (3) - Fruita de temporada	14 DIJOUS - Guisat de llenties amb salsitxes de pollastre i verdures de temporada (6) - Amanida variada completa - Fruita de temporada	15 DIVENDRES - Rostit de bledes i patates amb oli d'all i julivert - Botifarra de porc amb sanfaina - Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)	
18 DILLUNS - Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i carbassa (1,7,3) - Ou dur amb salsa de tomàquet i formatge gratinat al forn (3, 7) - Fruita de temporada	19 DIMARTS - Coliflor gratinada al forn amb beixamel i formatge (7) - Carn de porc amb ceba i tomàquet - Fruita de temporada	20 DIMECRES - Sopa d'au amb galets (1) - Contracuixa de pollastre al forn - Iogurt natural La Selvatana (7)	21 DIJOUS - Crema de carbassa - Cigrons amb porro, tomàquet i bròquil - Fruita de temporada	22 DIVENDRES - Paella de peix (2, 4) - Amanida variada completa - Fruita de temporada	
25 DILLUNS - Trinxat de col, carbassa i oli d'oliva - Truita de formatge amb pastanaga i ceba tendra (3, 7) - Fruita de temporada	26 DIMARTS - Mongetes estofades amb verdures - Pollastre arrebossat al forn amb tomàquet i pastanaga (1, 3) - Fruita de temporada	27 DIMECRES - Arros integral amb sofregit de tomàquet i ceba - Bacalla a l'allada (4) - Iogurt natural La Selvatana (7)	28 DIJOUS - Crema de verdures de temporada - Fricandó de vedella - Fruita de temporada	29 DIVENDRES GASTRONOMIA DEL MES	