

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: lolaangladamenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 665 080 186



MES DEL MONIATO

Reforça el sistema immune
Capaç de reduir la inflamació
Aporta carbohidrats saludables

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

	01 DIMARTS - Crema de verdures de temporada - Gall d'indi al forn amb porro i moniato - Fruita de temporada	02 DIMECRES - Macarrons integrals amb salsa pesto d'espínacs (1,7) - Rap en salsa (4) - Fruita de temporada	03 DIJOURS - Verdura tricolor: Moniato, bledes i carbassó - Cigrons amb sanfaina - Fruita de temporada	04 DIVENDRES - Sopa amb galets (1) - Pollastre arrebossat amb moniato al forn (1, 3) - Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)
07 DILLUNS - Arròs amb sofregit de porro, pastanaga i bledes - Bacallà al forn amb enciam i olives (4) - Fruita de temporada	08 DIMARTS - Fideus a la cassola amb verdures i cigrons (1) - Amanida variada complerta - Fruita de temporada	09 DIMECRES - Estofat de tomàquet, pastanaga, mill i cigrons - Daus de gall d'indi al forn amb enciam i remolatxa - Fruita de temporada	10 DIJOURS - Trinxat de col i moniato - Ous gratinats amb salsa de tomàquet i formatge ratllat (3, 7) - Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)	11 DIVENDRES - Crema de carbassa - Pernillets de pollastre al forn amb pastanaga i tomàquet amanit (1, 3) - Fruita de temporada
14 DILLUNS - Sopa d'au amb fideus (1) - Pollastre adobat amb enciam i olives - Fruita de temporada	15 DIMARTS - Crema de carbassó - Guisat de mongeta blanca, ceba, porro i api (9) - Fruita de temporada	16 DIMECRES - Espaguetis a la napolitana (1) - Calamars en salsa verda (4) - Fruita de temporada	17 DIJOURS - Arròs a la cassola amb verdures de temporada - Truita d'albergínia amb tomàquet amanit i olives (3) - Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)	18 DIVENDRES - Verdura de temporada amb patates - Botifarra de porc amb cogombre i olives - Fruita de temporada
21 DILLUNS - Espirals integrals amb tomàquet, ceba i formatge (1, 7) - Fricandó de vedella - Fruita de temporada	22 DIMARTS - Rostit de bledes i moniato - Gall d'indi al forn amb ceba i pastanaga - Fruita de temporada	23 DIMECRES - Guisat de llenties - Amanida variada complerta - Fruita de temporada	24 DIJOURS - Paella de verdures - Contracuíxa de pollastre al forn - Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)	25 DIVENDRES - GASTRONOMIA DEL MES
28 DILLUNS - Coliflor gratinada al forn amb beixamel (7) - Fideus a la cassola amb all i oli de mongeta blanca (1) - Fruita de temporada	29 DIMARTS - Arròs integral amb pastanaga i ceba - Salmó amb salsa de porro (4, 7) - Fruita de temporada	30 DIMECRES - Crema de carbassa i pastanaga - Truita de patata i ceba amb enciam i remolatxa (3) - Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)	31 DIJOURS - Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba - Hamburguesa de vedella amb olives i pastanaga - Fruita de temporada	