

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 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.

01 **DIMARTS**

- Carbassó saltejat
- Estofat de lenties i verdures

02 **DIMECRES**

- Crema de verdures
- Pollastre al forn amb patates

03 **DIJOUS**

- Sopa de fideus
- Bonitol a la planxa amb sanfaina

04 **DIVENDRES**

- Amanida verda
- Arròs a la cubana

07 **DILLUNS**

- Crema de verdures
- Truita de patates

08 **DIMARTS**

- Albergínia farcida de verdures al forn
- Hamburguesa de pollastre amb patates

09 **DIMECRES**

- Tomàquets xerri al forn amb orenga
- Curry de cigrons

10 **DIJOUS**

- Mongeta verda amb patata
- Bistec de vedella a la planxa

11 **DIVENDRES**

- Gnocchis al pesto amb formatge ratllat

14 **DILLUNS**

- Trinxat de patata, boniato i espincas
- Ous fregits

15 **DIMARTS**

- Amanida verda
- Pollastre al forn amb patates i boniato

16 **DIMECRES**

- Arròs tres delícies
- Hamburguesa de cigrons, bròquil i quinoa

17 **DIJOUS**

- Crema de verdures
- Orada a la planxa amb sanfaina

18 **DIVENDRES**

- Burritos mexicans amb pollastre i verdures

21 **DILLUNS**

- Estofat de lenties amb ou dur (plat únic)

22 **DIMARTS**

- Sopa de galets
- Llibrets de llongançes farcits de pernil i formatge

23 **DIMECRES**

- Crema de verdures
- Hamburguesa de vedella amb amanida verda

24 **DIJOUS**

- Trinxat de bledes i patata
- Salmó a la papillot

25 **DIVENDRES**

- Pa amb tomàquet
- Truita francesa

28 **DILLUNS**

- Cus-cus de verdures
- Pollastre al forn

29 **DIMARTS**

- Crema de verdures
- Truita de patates

30 **DIMECRES**

- Moniato al forn
- Hamburguesa de pollastre amb amanida

31 **DIJOUS**

- Trinxat de col, patata i cansalada
- Ous passats per aigua

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