

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'ous. 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: menjador@escolamediterrania.cat
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències:



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 DIJOUS

- Cigrons amb sanfaima
- Truita de formatge amb enciam i olives (3,7)
- Fruita de temporada

04 DIVENDRES

- Sopa amb galets (1)
- Pollastre arrebossat amb moniato al forn (1, 3)
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

07 DILLUNS

- Fideus a la cassola amb daus de gall d'indi (1)
- Amanida variada complerta
- Fruita de temporada

08 DIMARTS

- Arròs amb sofregit de porro, pastanaga i bledes
- Bacallà al forn amb enciam i olives (4)
- 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 DIJOUS

- Trinxat de col i moniato
- Ous gratinats amb salsa de tomàquet i formatge ratllat (3, 7)
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

11 DIVENDRES

- Crema de carbassa
- Pernilets 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 DIJOUS

- Arròs a la cassola amb verdures de temporada
- Truita d'albergínia amb tomàquet amanit i olives (3)
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

18 DIVENDRES

- Verdura de temporada amb patates
- Botifarra de pollastre 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 dindi al forn amb ceba i pastanaga
- Fruita de temporada

23 DIMECRES

- Guisat de lleties amb salsitxes de pollastre (6)
- Amanida variada complerta
- Fruita de temporada

24 DIJOUS

- Paella de verdures
- Contracuixa de pollastre al forn
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

25 DIVENDRES

- Sopa de brou amb galets (1)
- Lluç al forn amb moniato i ceba (4)
- Fruita de temporada

28 DILLUNS

- Coliflor gratinada al forn amb beixamel(7)
- Estofat de gall d'indi amb verdures
- 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)
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

31 DIJOUS

- Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba
- Hamburguesa de vedella amb olives i pastanaga
- Fruita de temporada