

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.

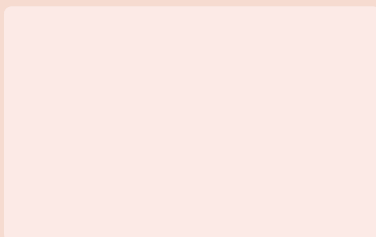
Coordinació: arturmartorellmenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: **658 182 895**



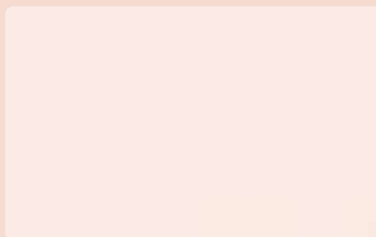
MES DE LA CARBASSA

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



04 **FESTIU**



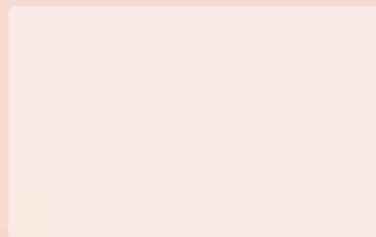
05 **DIMARTS**

- 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.
- logurt 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

01 **FESTIU**

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 complerta
- Fruita de temporada

15 **DIVENDRES**

- Rostit de bledes i patates amb oli d'all i julivert
- Botifarra de porc amb sanfaina
- logurt 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
- logurt 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 complerta
- 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)
- logurt natural La Selvatana (7)

28 **DIJOUS**

- Crema de verdures de temporada
- Fricandó de vedella
- Fruita de temporada

29 **DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES