

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: jungfraumenjador@gmail.com
 Administració: administracio@ambitescola.cat
 Avisos i incidències: 652 732 872



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

					01 DIVENDRES - Hummus amb bastonets de pastanaga - Truita de patates i amanida verda
04 DILLUNS - Mongeta verda amb patata, all oli i sal - Hamburguesa de vedella	05 DIMARTS - Verdures al forn - Pollastre amb patates al forn	06 DIMECRES - Crema de pèsols i carbassó - Lluç enfarinat i fregit	07 DIJOURS - Tomàquets amanits amb mozzarella i orenga - Estofat de lleties de verdures	08 DIVENDRES - Pizza casolana	
11 DILLUNS - Amanida verda - Arròs a la cubana amb ou ferrat	12 DIMARTS - Mongeta verda amb patata i cigons (plat únic)	13 DIMECRES - Sopa de pasta o quinoa - Salmó al forn en papillote amb ceba i pastanaga	14 DIJOURS - Crema de carbassa - Truita de patates	15 DIVENDRES - Moniatos al forn - Pollastre a la planxa amb sanfaina	
18 DILLUNS - Crema de pastanaga - Bistec o hamburguesa de vedella amb amanida verda	19 DIMARTS - Arròs asiàtic amb verdures i remenat d'ou (plat únic)	20 DIMECRES - Bròquil i coliflor al vapor amb vinagreta de mostassa - Pollastre al forn	21 DIJOURS - Sopa d'aròs amb all i lloret - Daurada a la planxa	22 DIVENDRES - Pasta carbonara (plat únic)	
25 DILLUNS - Amanida verda - Estofat de lleties amb salsitxes	26 DIMARTS - Chips de moniato i patates al forn - Truita francesa	27 DIMECRES - Crema de verdures - Hamburguesa de pollastre amb tomàquet amanit	28 DIJOURS - Amanida verda - Mongetes de ganxet amb bacallà	29 DIVENDRES - Fajites farcides amb pollastre, guacamole i sanfaina	