

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 (inclou 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: progresmenjador@gmail.com  
Administració: administracio@ambitescola.cat  
Avisos i incidències: 652 768 051



MES DE LA REMOLATXA

Antiinflamatòria  
Efecte calmant en l'aparell digestiu  
Rica en fibra

*Els dimarts i dijous  
es servirà pa integral*

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

**05** **DILLUNS**

- Macarrons integrals amb salsa de tomàquet i formatge (1, 3, 7)
- Truita de tonyina amb olives i blat de moro (3, 4)
- Fruita de temporada

**06** **DIMARTS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Daus de gall dindi al forn amb col lombarda i pastanaga
- Fruita de temporada

**07** **DIMECRES**

- Llenties estofades amb verdures de temporada
- Hamburguesa vegetariana amb enciam i olives (1)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

**08** **DIJOUS**

- Paella de pollastre
- Amanida variada completa
- Fruita de temporada

**09** **DIVENDRES**

- Trinxat de col i patata
- Botifarra de porc amb mongeta blanca saltejada (12)
- Fruita de temporada

**12** **FESTIU**

**13** **DIMARTS**

- Crema de pastanaga i ceba (9)
- Fideus a la cassola amb daus de gall d'indi (1)
- Fruita de temporada

**14** **DIMECRES**

- Sopa de brou vegetal amb arròs
- Lluç a la marinera (4)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

**15** **DIJOUS**

- Cigrons al curry
- Truita de patata amb enciam i pastanaga (3)
- Fruita de temporada

**16** **DIVENDRES**

- Arròs amb tomàquet i orenga
- Pernillets de pollastre al forn amb enciam i olives
- Fruita de temporada

**19** **DILLUNS**

- Coliflor gratinada al forn amb formatge (3, 7)
- Bacallà al forn amb tomàquet (4)
- Fruita de temporada

**20** **DIMARTS**

- Arròs integral 3 colors (blat de moro, pastanaga i olives)
- Pollastre arrebossat amb enciam i ceba tendra (1, 3)
- Fruita de temporada

**21** **DIMECRES**

- Crema de remolatxa, ceba i patata
- Mandonguilles de pollastre a la jardinera (1, 6)
- Fruita de temporada

**22** **DIJOUS**

- Macarrons a la carbonara (1, 3, 7)
- Truita de carbassó amb pastanaga i olives (3)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

**23** **DIVENDRES**

- Sopa de brou vegetal amb fideus (1)
- Llenties amb arròs i verdures de temporada
- Fruita de temporada

**26** **DILLUNS**

- Crema de carbassó (9)
- Fricandó de vedella
- Iogurt natural La Selvatana (7)

**27** **DIMARTS**

- Mongeta blanca amb all i julivert
- Daus de gall dindi al forn amb remolatxa i olives
- Fruita de temporada

**28** **DIMECRES**

- Arròs caldós amb verduretes
- Calamars al forn amb ceba (2, 4, 14)
- Fruita de temporada

**29** **DIJOUS**

- Espaguetis amb salsa de remolatxa, ceba i tomàquet (1)
- Ous gratinats al forn (3, 7)
- Fruita de temporada

**30** **DIVENDRES**

GASTRONOMIA DEL MES