

AL·LÈRGENS

1 Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats. 2 Crustacis i productes a base de crustacis. 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 del 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 10 mg/kg o 10 ml/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

àmbit escola
projectes socio-educatius



MES DEL MONIATO

Alguns beneficis són:
• 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

06 **DILLUNS**
- Sopa de brou d'au amb pistons (1)
- Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit i olives (1, 3)
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

07 **DIMARTS**
- Mongetes estofades amb verdures
- Salmó al forn amb remolatxa i pastanaga (4)
- Fruita de temporada

08 **DIMECRES**
- Crema de porros i patata
- Fricandó de vedella amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

09 **DIJOUS**
- Paella de verdures
- Truita de porros amb enciam i olives (3)
- Fruita de temporada

10 **DIVENDRES**
- Rostit de bledes i patata
- Gall dindi al curry amb cigrons (7)
- Fruita de temporada

13 **DILLUNS**
- Arròs integral amb tomàquet, ceba i mill
- Pernils de pollastre rostits al forn amb romani
- Fruita de temporada

14 **DIMARTS**
- Llenties estofades amb tomàquet, carbassó, porro i ceba
- Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4)
- Fruita de temporada

15 **DIMECRES**
- Crema de carbassa amb crostonets (1)
- Daus de gall dindi al forn amb tomàquet amanit i olives
- Fruita de temporada

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

17 **DIVENDRES**
- Cuscus de verdures (1)
- Botifarra de porc amb mongetes a l'allet (12)
- Fruita de temporada

20 **DILLUNS**
- Patata i bledes al forn
- Pollastre al forn amb pastanaga i carbassó
- Fruita de temporada

21 **DIMARTS**
- Crema de carbassó
- Mandonguilles vegetarianes amb salsa de tomàquet (6)
- Fruita de temporada

22 **DIMECRES**
- Arròs amb salsa de carbassa i formatge (3, 7)
- Bacallà al forn amb all i julivert (4)
- Fruita de temporada

23 **DIJOUS**
- Macarrons a la bolonyesa de pollastre (1, 3, 7)
- Amanida variada completa amb tonyina (4)
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

24 **DIVENDRES**
- Cigrons amb espinacs
- Truita de patates amb enciam i pastanaga (3)
- Fruita de temporada

27 **DILLUNS**
- Espaguetis a la bolonyesa de llenties (1, 3, 7)
- Hamburguesa de pollastre amb olives i blat de moro (6, 12)
- Fruita de temporada

28 **DIMARTS**
- Crema de pastanaga
- Arròs de muntanya
- Fruita de temporada

29 **DIMECRES**
- Estofat de cigrons amb verdures de temporada
- Bunyols de peix amb enciam i tomàquet (3, 4, 7)
- Fruita de temporada

30 **DIJOUS**
- Coliflor gratinada al forn (3, 7)
- Daus de gall dindi a l'allet amb xips de moniato
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

31 **DIVENDRES**
GASTRONOMIA DEL MES