

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: menjadorescolamediterrania@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 692 317 288



MES DEL BRÒQUIL

Cuida la salut visual
Propietats digestives
Salut cardiovascular
Protegeix el sistema ossi

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

06 **FESTIU**



07 **FESTIU**



08 **DIMECRES**

- Macarrons amb tomàquet i orenga (1)
- Contracuixa de pollastre al forn amb olives i pastanaga ratllada
- logurt natural La Selvatana (7)

09 **DIJOUS**

- Sopa de brou d'au amb fideus (1, 9)
- Salmó al forn amb salsa de poma (4)
- Fruita de temporada

10 **DIVENDRES**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Llenties estofades amb arròs
- Fruita de temporada

13 **DILLUNS**

- Espaguetis a la bolonyesa de pollastre sense formatge (1)
- Amanida variada completa
- logurt natural La Selvatana (7)

14 **DIMARTS**

- Bròquil amb patates
- Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

15 **DIMECRES**

- Mongeta blanca estofada amb verdures de temporada
- Calamars casolans al forn amb ceba (4,14)
- Fruita de temporada

16 **DIJOUS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Pernilets de pollastre al forn
- Fruita de temporada

17 **DIVENDRES**

- Arròs integral saltejat amb alls tendres, bròquil i bledes.
- Hummus de cigrons amb bastonets de pastanaga
- Fruita de temporada

20 **DILLUNS**

- Espirals integrals a la bolonyesa de llenties sense formatge (1)
- Salsitxes de pollastre amb patates al forn (6)
- Fruita de temporada

21 **DIMARTS**

- Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba
- Contracuixa de pollastre amb verdures al forn
- Fruita de temporada

22 **DIMECRES**

- Trinxat de col i patata
- Lluç a la marinera (4)
- Fruita de temporada

23 **DIJOUS**

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

24 **DIVENDRES**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Hamburguesa de vedella amb col lombarda i pastanaga
- logurt natural La Selvatana (7)

27 **DILLUNS**

- Macarrons amb salsa de carbassa (1)
- Hamburguesa de pollastre amb raves i olives
- Fruita de temporada

28 **DIMARTS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Bacallà enfarinat amb patates (4)
- logurt natural La Selvatana (7)

29 **DIMECRES**

- Arròs amb salsa de tomàquet
- Calçots amb oli d'oliva enciam i ceba tendra
- Fruita de temporada

30 **DIJOUS**

- Coliflor amb patata
- Mandonguilles de vedella estofades
- Fruita de temporada

31 **DIVENDRES**

- Brou vegetal amb pistons (1, 9)
- Cigrons estofats amb pollastre i verdures de temporada
- Fruita de temporada