

## 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: 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 patates (4)
- Fruita baixa en fructosa

**10** **DIVENDRES**

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

**13** **DILLUNS**

- Espaguetis blancs amb oli, orenga i formatge (1, 3, 7)
- Pollastre a la planxa amb amanida variada
- logurt natural La Selvatana (7)

**14** **DIMARTS**

- Bròquil amb patates
- Hamburguesa de vedella amb enciam i pastanaga
- Fruita baixa en fructosa

**15** **DIMECRES**

- Mongeta blanca estofada amb verdures de temporada
- Calamar a la planxa (4, 14)
- Fruita baixa en fructosa

**16** **DIJOUS**

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

**17** **DIVENDRES**

- Arròs integral saltejat amb alls tendres, bròquil i bledes.
- Trita de formatge amb enciam i olives (3, 7)
- Fruita baixa en fructosa

**20** **DILLUNS**

- Espirals integrals a la bolonyesa de llenties (1, 3, 7)
- Salsitxes de pollastre amb patates al forn (6)
- Fruita baixa en fructosa

**21** **DIMARTS**

- Cigrons amb espinacs
- Contracuixa de pollastre amb verdures al forn
- Fruita baixa en fructosa

**22** **DIMECRES**

- Trinxat de col i patata
- Lluç a la planxa (4)
- Fruita baixa en fructosa

**23** **DIJOUS**

- Paella de pollastre
- Amanida completa variada
- Fruita baixa en fructosa

**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 i formatge (1, 3, 7)
- Hamburguesa de pollastre amb raves i olives
- Fruita baixa en fructosa

**28** **DIMARTS**

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

**29** **DIMECRES**

- Arròs amb pastanaga
- Trita de formatge amb enciam i olives (3, 7)
- Fruita baixa en fructosa

**30** **DIJOUS**

- Bledes i patates
- Mandonguilles de vedella estofades
- Fruita baixa en fructosa

**31** **DIVENDRES**

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