

## 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 sense gluten amb tomàquet i orenga
- Conracuixa de pollastre al forn amb olives i pastanaga ratllada
- logurt sense lactosa (7)

**09** **DIJOUS**

- Sopa de brou d'au amb fideus sense gluten (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 sense gluten a la bolonyesa de pollastre sense formatge
- Amanida variada complerta
- logurt sense lactosa (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 s. gluten a la bolonyesa de llenties sense formatge
- Salsitxes de pollastre amb patates al forn (6)
- Fruita de temporada

**21** **DIMARTS**

- Cigrons amb sofregit de tomàquet i ceba
- Conracuixa 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 complerta variada
- Fruita de temporada

**24** **DIVENDRES**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Hamburguesa de vedella amb col lombarda i pastanaga
- logurt sense lactosa (7)

**27** **DILLUNS**

- Macarrons sense gluten amb salsa de carbassa s. formatge
- Hamburguesa de pollastre amb raves i olives
- Fruita de temporada

**28** **DIMARTS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- Bacallà enfarinat amb patates (4)
- logurt sense lactosa (7)

**29** **DIMECRES**

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

**30** **DIJOUS**

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

**31** **DIVENDRES**

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

**01** **FESTIU**

**02** **FESTIU**

**03** **FESTIU**