

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 Anhíbrid 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 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**

- Saltat de patata, espinacs i pastanaga
- Hamburguesa vegetariana amb enciam i olives (1)
- logurt natural La Selvatana (7)

08 **DIJOUS**

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

09 **DIVENDRES**

- Trinxat de col i patata
- Pollastre a la planxa amb amanida verda variada (12)
- Fruita de temporada

12 **DILLUNS**

- Bledes amb pastanagues i alls tendres
- Pollastre al forn amb patates
- Fruita de temporada

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)
- logurt natural La Selvatana (7)

15 **DIJOUS**

- Crema de verdures de temporada (9)
- 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
- Daus de pollastre amb salsa de tomàquet, ceba i pastanaga
- Fruita de temporada

22 **DIJOUS**

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

23 **DIVENDRES**

- Sopa de brou d'au amb fideus (1)
- Arròs melós amb verdures i gall dindi
- Fruita de temporada

26 **DILLUNS**

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

27 **DIMARTS**

- Patates, bledes i alls tendres amb oli d'oliva
- 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

01 **FESTIU**

02 **FESTIU**