

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.

1 **FESTIU**

2 **FESTIU**

3 **FESTIU**

4 **FESTIU**

7 **FESTIU**

8 **DIMARTS**

- Macarrons a la napolitana (1, 3, 7)
- Gall dindi al forn amb daus d'albergínia
- Fruita de temporada

9 **DIMECRES**

- Amanida d'arròs amb tomàquet, pastanaga, blat de moro i oli d'oliva
- Lluç enfarinat al forn amb enciam i olives (4)
- Fruita de temporada

10 **DIJOUS**

- Crema de carbassó (9)
- Botifarra de pollastre amb mongeta blanca saltada a l'allet (6, 12)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

11 **FESTIU**

14 **DILLUNS**

- Estofat de llenties amb ceba, pastanaga i carbassó
- Pollastre guisat amb ceba i pebrot vermell amb gaspatxo de guarnició
- Fruita de temporada

15 **DIMARTS**

- Amanida de pasta integral amb tomàquet, blat de moro i olives (1)
- Bacallà amb tomàquet (4)
- Fruita de temporada

16 **DIMECRES**

- Cigrons amb samfaina
- Hamburguesa de vedella amb tomàquet i cogombre
- Fruita de temporada

17 **DIJOUS**

- Crema de porros (9)
- Truita de patates amb enciam i remolatxa (3)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

18 **DIVENDRES**

- Arròs integral amb verdures
- Mandonguilles vegetarianes a la jardineria (6)
- Fruita de temporada

21 **DILLUNS**

- Amanida de patata amb tomàquet, pebrot verd, ou dur i maionesa (3)
- Salsitxes de porc amb cogombre i olives (12)
- Fruita de temporada

22 **DIMARTS**

- Mongeta tendra i patata amb oli d'oliva
- Estofat de gall dindi amb ceba i pebrot vermell
- Fruita de temporada

23 **DIMECRES**

- Espaguetis amb salsa de tomàquet i remolatxa (1)
- Truita de formatge amb enciam i cogombre (3, 7)
- Fruita de temporada

24 **FESTIU**

25 **DIVENDRES**

- Hummus amb bastonets de pastanaga
- Paella de peix, sípia i gambetes (2, 4, 14)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

28 **DILLUNS**

- Arròs integral a la cassola amb carbassó, pastanaga i bledes
- Pernilets de pollastre al forn
- Fruita de temporada

29 **DIMARTS**

- Espirals amb sofregit de tomàquet (1)
- Bunyols de peix amb cogombre i olives (2, 3, 4, 7, 14)
- Iogurt ecològic natural La Selvatana (7)

30 **DIMECRES**

- Albergínia i patata gratinada al forn (3, 7)
- Cigrons guisats amb verdures de temporada
- Fruita de temporada

Coordinació: escolalluisvivesmenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 645 088 017

àmbit escola
projectes socio-educatius



MES DEL TOMÀQUET
Alguns beneficis són:

- Ric en Vitamina C
- Aporta fibra
- Conté antioxidants

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