

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: lolaangladamenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 665 080 186



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

BLEDES · ALBERGÍNIES · CARBASSÓ
REMOLATXA · CARBASSES · GERDS
RAÏM · FIGUES · MAGRANA
RAVES · MONGETES

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón
Tècnica Superior en dietètica.
Associada n° 291 ASNADI
(Associació nacional de dietistes TSD)

			01	DIJOURS	02	DIVENDRES			
05	DILLUNS	06	DIMARTS	07	DIMECRES	08	DIJOURS	09	DIVENDRES
- Espirals a la napolitana (1) - Contracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet, cogombre i enciam - Fruita de temporada	- Arròs a la milanesa (pèsols, pernil, pebrot vermell) - Trita de carbassó i ceba amb enciam, pastanaga i olives - Fruita de temporada	- Crema tèbia de carbassa (7) - Guisat cigrons amb arròs i verdures - logurt natural La Selvatana (7)	- Amanida freda de lleties amb poma, tomàquet, cogombre i pastanaga ratllada - Peix amb samfaina (4) - Fruita de temporada	- Amanida de patata, our dur, tonyina, pebrot verd i vermell, tomàquet i maionesa (3,4) - Carn de porc al forn amb verdures - Fruita de temporada	+				
12	DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOURS	16	DIVENDRES
- Tabulé de mill amb tomàquet, cogombre, menta i julivert - Suprema de salmó al forn amb daus d'albergínia i carbassó (4) - Fruita de temporada	- Ensaladilla russa (3,4) - Nuguets frescos de pollastre amb tomàquet amanit (1,3) - logurt natural La Selvatana (7)	- Crema freda de carbassó amb crostons de pa (1,7) - Lleties estofades amb verdures - Fruita de temporada	- Fideuà de peix (1,2,4) - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada - Fruita de temporada	- Cigrons amb verdures - Calamars amb salsa verda (1,4) - Fruita de temporada					
19	DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOURS	23	DIVENDRES
- Macarrons amb salsa de tomàquet, ceba (1) - Suprema de bacallà al forn amb daus de carbassó i pastanaga (4) - Fruita de temporada	- Empedrat de mongetes seques (4) - Gall d'indi saltejat amb daus d'albergínia i patata - Fruita de temporada	- Paella mitxa (4,14) - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada - logurt natural La Selvatana (7)	- Crema tèbia de verdures (7) - Trita de patata i ceba amb tomàquet amanit, poma, olives i pastanaga ratllada (3) - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva - Pollastre al forn amb llet de ceba i patata - Fruita de temporada					
26	DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOURS	30	DIVENDRES
- Amanida de pasta freda amb vegetals de temporada (1) - Trita de formatge amb enciam i olives (3,7) - Fruita de temporada	- Arròs integral amb tomàquet - Lluç enfarinat al forn amb daus de carbassó i albergínia (1,4) - Fruita de temporada	- Vichyssoise freda amb crostons (1,7) - Pollastre saltejat amb verdures - Fruita de temporada	- Lleties estofades amb verdures i carn de vedella - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de pastanaga (7) - Bunyols de peix amb tomàquet amanit (1,3,4) - logurt natural La Selvatana (7)					

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: lolaangladamenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 665 080 186



àmbit escola
projectes socio-educatius

eco àmbit



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

BLEDES · ALBERGÍNIES · CARBASSÓ
REMOLATXA · CARBASSES · GERDS
RAÏM · FIGUES · MAGRANA
RAVES · MONGETES

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón

Tècnica Superior en dietètica.
Associada n° 291 ASNADI
(Associació nacional de dietistes TSD)

			01	DIJOUS	02	DIVENDRES								
05	DILLUNS	06	DIMARTS	07	DIMECRES	08	DIJOUS	09	DIVENDRES					
- Amanida Caprese - Truita de patata i ceba - Fruita de temporada o iogurt natural	- Mix de verdures saltejades - Seitons arrebossats - Fruita de temporada o iogurt natural	- Mongeta verda saltejada amb cansalada - Bacallà a la planxa - Fruita de temporada o iogurt natural	- Amanida de tonyina, tomàquet i ceba - Arròs 3 delícies (pèsols, truita, gamba) - Fruita de temporada o iogurt natural	- Pizza cassolana - Fruita de temporada o iogurt natural	12	DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES
- Hummus amb bastonets de pastanaga - Salsitxes saltejades amb bròquil - Fruita de temporada o iogurt natural	- Vichyssoise - Rap a la planxa - Fruita de temporada o iogurt natural	- Amanida de tomàquet, enciam, olives i pastanaga - Sèpia a la planxa - Fruita de temporada o iogurt natural	- Mongeta amb patata - Truita francesa amb pa amb tomàquet - Fruita de temporada o iogurt natural	- Hamburguesa complerta amb ceba, enciam, tomàquet i formatge - Fruita de temporada o iogurt natural	19	DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES
- Verdures amb salsa romesco - Truita de carbassó - Fruita de temporada o iogurt natural	- Pèsols saltejats amb pernil i ceba - Llibrets de llom - Fruita de temporada o iogurt natural	- Amanida de pastanaga, poma, enciam i olives - Raviolis amb salsa pesto - Fruita de temporada o iogurt natural	- Xips de verdures (carbassó, albergínia, ..) - Peix blau a la planxa - Fruita de temporada o iogurt natural	- Nyoquis amb salsa al gust - Fruita de temporada o iogurt natural	26	DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30	DIVENDRES
- Gaspatxo suau - Albergínies farcides de bolonyesa - Fruita de temporada o iogurt natural	- Crema de verdures amb pipes de carbassa torrades - Truita de patata i ceba - Fruita de temporada o iogurt natural	- Cigrons saltejats amb ceba, carbassó, albergínia i botifarra negra - Fruita de temporada o iogurt natural	- Verat al forn amb llet de patata i ceba - Amanida de tomàquet, daus de formatge i rúcula - Fruita de temporada o iogurt natural	- "Fajitas mexicanes - Fruita de temporada o iogurt natural										

04

05 **DILLUNS**

- Espirals a la napolitana (1,7)
- Hamburguesa vegetal amb enciam, tomàquet, cogombre i enciam
- Fruita de temporada

12 **DILLUNS**

- Tabulé de mill amb tomàquet, cogombre, menta i julivert
- Arròs saltejat amb daus d'albergínia i carbassó (4)
- Fruita de temporada

19 **DILLUNS**

- Macarrons amb salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat (1,7)
- Hamburguesa vegetal amb daus de carbassó i pastanaga
- Fruita de temporada

26 **DILLUNS**

- Amanida de pasta freda amb vegetals de temporada (1)
- Truita de formatge amb enciam i olives (3,7)
- Fruita de temporada

06

06 **DIMARTS**

- Arròs a la milanesa (pèsols, truita pebrot vermell) (3)
- Truita de carbassó i ceba amb enciam, pastanaga i olives (3)
- Fruita de temporada

13 **DIMARTS**

- Ensaladilla russa sense tonyina (3)
- Tofu marinat amb tomàquet amanit (6)
- Logurt natural La Selvatana (7)

20 **DIMARTS**

- Empedrat de mongetes seques sense bacallà
- Ous remenats amb daus d'albergínia i patata (3)
- Fruita de temporada

27 **DIMARTS**

- Arròs integral amb tomàquet
- Hamburguesa vegetal amb daus de carbassó i albergínia
- Fruita de temporada

07

07 **DIMECRES**

- Crema tèbia de carbassa (7)
- Guisat de cigrons amb arròs i verdures
- Logurt natural La Selvatana (7)

14 **DIMECRES**

- Crema freda de carbassó amb crostons de pa (1,7)
- Llenties estofades amb verdures
- Fruita de temporada

21 **DIMECRES**

- Paella de verdures
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada
- Logurt natural La Selvatana (7)

28 **DIMECRES**

- Vichyssoise freda amb crostons (1,7)
- Tofu saltejat amb verdures (6)
- Fruita de temporada

01

08 **DIJOUS**

- Amanida freda de llenties amb poma, tomàquet, cogombre i pastanaga ratllada
- Patates amb samfaina
- Fruita de temporada

15 **DIJOUS**

- Fideuà de verdures (1)
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada
- Fruita de temporada

22 **DIJOUS**

- Crema tèbia de verdures (7)
- Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit, poma, olives i pastanaga (3)
- Fruita de temporada

29 **DIJOUS**

- Llenties estofades amb verdures
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada
- Fruita de temporada

02

09 **DIVENDRES**

- Amanida de patata, ou dur, pebrot verd i vermell, tomàquet i maionesa (3)
- Cigrons saltejats amb verdures
- Fruita de temporada

16 **DIVENDRES**

- Cigrons amb verdures
- Tofu arrebossat (1,3,6)
- Fruita de temporada

23 **DIVENDRES**

- Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva
- Albergínia farcida de verdures gratinada amb formatge (7)
- Fruita de temporada

30 **DIVENDRES**

- Crema de pastanaga (7)
- Truita de formatge amb tomàquet amanit (3,7)
- Logurt natural La Selvatana (7)

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: loisangladamenjador@gmail.com
 Administració: administracio@ambitescola.cat
 Avisos i incidències: 665 080 186



eco àmbit



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

BLEDES • ALBERGÍNIES • CARBASSÓ
 REMOLATXA • CARBASSES • GERDS
 RAÏM • FIGUES • MAGRANA
 RAVES • MONGETES

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón

Tècnica Superior en dietètica.
 Associada n° 291 ASNADI
 (Associació nacional de dietistes TSD)

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: lolaangladamenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 665 080 186



eco àmbit



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

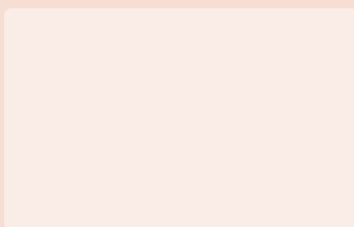
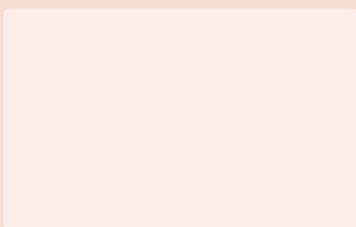
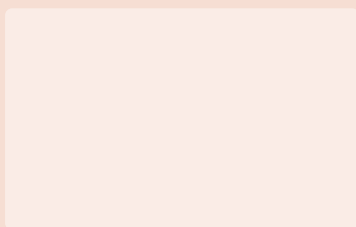
BLEDES • ALBERGÍNIES • CARBASSÓ
REMOLATXA • CARBASSES • GERDS
RAÏM • FIGUES • MAGRANA
RAVES • MONGETES

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón
Tècnica Superior en dietètica.
Associada n° 291 ASNADI
(Associació nacional de dietistes TSD)

			01	DIJOUS	02	DIVENDRES			
05	DILLUNS	06	DIMARTS	07	DIMECRES	08	DIJOUS	09	DIVENDRES
- Espirals sense gluten a la napolitana - Contracuixa de pollastre al forn amb amanida de tomàquet, cogombre i enciam - Fruita de temporada	- Arròs a la milanesa (pèsols, pernil, pebrot vermell) - Truita de carbassó i ceba amb enciam, pastanaga i olives (3) - Fruita de temporada	- Crema tèbia de carbassa (7) - Guisat de cigrons amb arròs i verdures - Iogurt natural La Selvatana (7)	- Amanida freda de lleties amb poma, tomàquet, cogombre i pastanaga ratllada - Peix amb samfaina (4) - Fruita de temporada	- Amanida de patata, tonyina, ou dur, pebrot verd i vermell, tomàquet i maionesa (3,4) - Carn de porc al forn amb verdures - Fruita de temporada	+				
12	DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES
- Tabulé de mill amb tomàquet, cogombre, menta i julivert - Suprema de salmó al forn amb daus d'albergínia i carbassó (4) - Fruita de temporada	- Ensaladilla russa (3,4) - Pernillets de pollastre amb tomàquet amanit (1,3) - Iogurt natural La Selvatana (7)	- Crema freda de carbassó (7) - Lleties estofades amb verdures - Fruita de temporada	- Fideuà (sense gluten) de peix (2,4) - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada - Fruita de temporada	- Cigrons amb verdures - Calamars a la planxa amb tomàquet amanit (4) - Fruita de temporada					
19	DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES
- Macarrons (s/gluten) amb salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat (7) - Suprema de bacallà al forn amb daus de carbassó i pastanaga (4) - Fruita de temporada	- Empedrat de mongetes seques (4) - Gall d'indi saltejat amb daus d'albergínia i patata - Fruita de temporada	- Paella mitxa (4,14) - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada - Iogurt natural La Selvatana (7)	- Crema tèbia de verdures - Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit, poma, olives i pastanaga ratllada (3) - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva - Pollastre al forn amb llet de ceba i patata - Fruita de temporada					
26	DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30	DIVENDRES
- Amanida de pasta (s/gluten) freda amb vegetals de temporada - Truita de formatge amb enciam i olives (3,7) - Fruita de temporada	- Arròs integral amb tomàquet - Lluç al forn amb daus de carbassó i albergínia (1,4) - Fruita de temporada	- Vichyssoise freda (7) - Pollastre saltejat amb verdures - Fruita de temporada	- Lleties estofades amb verdures i carn de vedella - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de pastanaga (7) - Truita de formatge amb tomàquet amanit (4) - Iogurt natural La Selvatana (7)					



01 **DIJOUS**

02 **DIVENDRES**

05 **DILLUNS**

- Espirals a la napolitana (1)
- Contracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet, cogombre i enciam
- Fruita de temporada

06 **DIMARTS**

- Arròs a la milanesa (pèsols, pernil, pebrot vermell)
- Truita de carbassó i ceba amb enciam, pastanaga i olives
- Fruita de temporada

07 **DIMECRES**

- Crema tèbia de carbassa (7)
- Guisat cigrons amb arròs i verdures
- Logurt sense lactosa

08 **DIJOUS**

- Amanida freda de lleties amb poma, tomàquet, cogombre i pastanaga ratllada
- Peix amb samfaina (4)
- Fruita de temporada

09 **DIVENDRES**

- Amanida de patata, our dur, tonyina, pebrot verd i vermell, tomàquet i maionesa (3,4)
- Carn de porc al forn amb verdures
- Fruita de temporada

12 **DILLUNS**

- Tabulé de mill amb tomàquet, cogombre, menta i julivert
- Suprema de salmó al forn amb daus d'albergínia i carbassó (4)
- Fruita de temporada

13 **DIMARTS**

- Ensaladilla russa (3,4)
- Nuguets frescos de pollastre amb tomàquet amanit (1,3)
- Logurt sense lactosa

14 **DIMECRES**

- Crema freda de carbassó amb crostons de pa (1,7)
- Lleties estofades amb verdures
- Fruita de temporada

15 **DIJOUS**

- Fideuà de peix (1,2,4)
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada
- Fruita de temporada

16 **DIVENDRES**

- Cigrons amb verdures
- Calamars amb salsa verda (1,4)
- Fruita de temporada

19 **DILLUNS**

- Macarrons amb salsa de tomàquet, ceba (1)
- Suprema de bacallà al forn amb daus de carbassó i pastanaga (4)
- Fruita de temporada

20 **DIMARTS**

- Empedrat de mongetes seques (4)
- Gall d'indi saltejat amb daus d'albergínia i patata
- Fruita de temporada

21 **DIMECRES**

- Paella mitxa (4,14)
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada
- Logurt sense lactosa

22 **DIJOUS**

- Crema tèbia de verdures (7)
- Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit, poma, olives i pastanaga ratllada (3)
- Fruita de temporada

23 **DIVENDRES**

- Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva
- Pollastre al forn amb llit de ceba i patata
- Fruita de temporada

26 **DILLUNS**

- Amanida de pasta freda amb vegetals de temporada (1)
- Truita francesa amb enciam i olives (3,7)
- Fruita de temporada

27 **DIMARTS**

- Arròs integral amb tomàquet
- Lluç enfarinat al forn amb daus de carbassó i albergínia (1,4)
- Fruita de temporada

28 **DIMECRES**

- Vichyssoise freda amb crostons (1,7)
- Pollastre saltejat amb verdures
- Fruita de temporada

29 **DIJOUS**

- Lleties estofades amb verdures i carn de vedella
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga
- Fruita de temporada

30 **DIVENDRES**

- Crema de pastanaga (7)
- Bunyols de peix amb tomàquet amanit (1,3,4)
- Logurt sense lactosa

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: lolaangladamenjadore@gmail.com
 Administració: administracio@ambitescola.cat
 Avisos i incidències: 665 080 186



àmbit escola
projectes socio-educatius



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

BLEDES • ALBERGÍNIES • CARBASSÓ
 REMOLATXA • CARBASSES • GERDS
 RAÏM • FIGUES • MAGRANA
 RAVES • MONGETES

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón
 Tècnica Superior en dietètica.
 Associada n° 291 ASNADI
 (Associació nacional de dietistes TSD)

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: lolaangladamenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 665 080 186



àmbit escola
projectes socio-educatius

eco àmbit



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

BLEDES · ALBERGÍNIES · CARBASSÓ
REMOLATXA · CARBASSES · GERDS
RAÏM · FIGUES · MAGRANA
RAVES · MONGETES

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón
Tècnica Superior en dietètica.
Associada n° 291 ASNADI
(Associació nacional de dietistes TSD)

05 DILLUNS

- Espirals a la napolitana (1)
- Conracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet, cogombre i enciam
- Fruita de temporada

06 DIMARTS

- Arròs a la milanesa (pèsols, pernil, pebrot vermell)
- Pernilets de pollastre amb enciam, pastanaga i olives
- Fruita de temporada

07 DIMECRES

- Crema tèbia de carbassa (7)
- Guisat cigrons amb arròs i verdures
- Logurt natural La Selvatana (7)

01 DIJOUS

02 DIVENDRES

12 DILLUNS

- Tabulé de mill amb tomàquet, cogombre, menta i julivert
- Suprema de salmó al forn amb daus d'albergínia i carbassó (4)
- Fruita de temporada

13 DIMARTS

- Ensaladilla russa sense ou (3,4)
- Nuguets frescos de pollastre amb tomàquet amanit (1,3)
- Logurt natural La Selvatana (7)

14 DIMECRES

- Crema freda de carbassó amb crostons de pa (1,7)
- Llenties estofades amb verdures
- Fruita de temporada

08 DIJOUS

- Amanida freda de lleties amb poma, tomàquet, cogombre i pastanaga ratllada
- Peix amb samfaina (4)
- Fruita de temporada

09 DIVENDRES

- Amanida de patata, tonyina, pebrot verd i vermell, tomàquet i maionesa (3,4)
- Carn de porc al forn amb verdures
- Fruita de temporada

19 DILLUNS

- Macarrons amb salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat (1,7)
- Suprema de bacallà al forn amb daus de carbassó i pastanaga (4)
- Fruita de temporada

20 DIMARTS

- Empedrat de mongetes seques (4)
- Gall d'indi saltejat amb daus d'albergínia i patata
- Fruita de temporada

21 DIMECRES

- Paella mitxa (4,14)
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada
- Logurt natural La Selvatana (7)

15 DIJOUS

- Fideuà de peix (1,2,4)
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada
- Fruita de temporada

16 DIVENDRES

- Cigrons amb verdures
- Calamars amb salsa verda (1,4)
- Fruita de temporada

26 DILLUNS

- Amanida de pasta freda amb vegetals de temporada (1)
- Conracuixa de pollastre amb enciam i olives (3,7)
- Fruita de temporada

27 DIMARTS

- Arròs integral amb tomàquet
- Lluç enfarinat al forn amb daus de carbassó i albergínia (1,4)
- Fruita de temporada

28 DIMECRES

- Vichyssoise freda amb crostons (1,7)
- Pollastre saltejat amb verdures
- Fruita de temporada

22 DIJOUS

- Crema tèbia de verdures (7)
- Peix al forn amb tomàquet amanit, poma, olives i pastanaga ratllada (3)
- Fruita de temporada

23 DIVENDRES

- Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva
- Pollastre al forn amb llet de ceba i patata
- Fruita de temporada

29 DIJOUS

- Llenties estofades amb verdures i carn de vedella
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga
- Logur natural La Selvatana (7)

30 DIVENDRES

- Crema de pastanaga (7)
- Bunyols de peix (s/ou) amb tomàquet amanit (1,3,4)
- Logur natural La Selvatana (7)

29 DIJOUS

- Llenties estofades amb verdures i carn de vedella
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga
- Logur natural La Selvatana (7)

29 DIJOUS

- Llenties estofades amb verdures i carn de vedella
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga
- Logur natural La Selvatana (7)

30 DIVENDRES

- Crema de pastanaga (7)
- Bunyols de peix (s/ou) amb tomàquet amanit (1,3,4)
- Logur natural La Selvatana (7)

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, macadamies 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: lolaangladamenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 665 080 186

 **àmbit escola**
projectes socio-educatius

 **eco àmbit**



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

BLEDES • ALBERGÍNIES • CARBASSÓ
REMOLATXA • CARBASSES • GERDS
RAÏM • FIGUES • MAGRANA
RAVES • MONGETES

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón
Tècnica Superior en dietètica.
Associada n° 291 ASNADI
(Associació nacional de dietistes TSD)

			01	DIJOUS	02	DIVENDRES			
05	DILLUNS	06	DIMARTS	07	DIMECRES	08	DIJOUS	09	DIVENDRES
- Espirals a la napolitana (1) - Contracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet, cogombre i enciam - Fruita de temporada	- Arròs a la milanesa (pèsols, pernil, pebrot vermell) - Truita de carbassó i ceba amb enciam, pastanaga i olives - Fruita de temporada	- Crema tèbia de carbassa (7) - Guisat cigrons amb arròs i verdures - Logurt vegetal	- Amanida freda de lleties amb poma, tomàquet, cogombre i pastanaga ratllada - Peix amb samfaina (4) - Fruita de temporada	- Amanida de patata, our dur, tonyina, pebrot verd i vermell, tomàquet i maionesa (3,4) - Carn de porc al forn amb verdures - Fruita de temporada	+				
12	DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOUS	16	DIVENDRES
- Tabulé de mill amb tomàquet, cogombre, menta i julivert - Suprema de salmó al forn amb daus d'albergínia i carbassó (4) - Fruita de temporada	- Ensaladilla russa (3,4) - Nuguets frescos de pollastre amb tomàquet amanit (1,3) - Logurt sense lactosa	- Crema freda de carbassó amb crostons de pa (1,7) - Lleties estofades amb verdures - Fruita de temporada	- Fideuà de peix (1,2,4) - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada - Fruita de temporada	- Cigrons amb verdures - Calamars amb salsa verda (1,4) - Fruita de temporada					
19	DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOUS	23	DIVENDRES
- Macarrons amb salsa de tomàquet, ceba (1) - Suprema de bacallà al forn amb daus de carbassó i pastanaga (4) - Fruita de temporada	- Empedrat de mongetes seques (4) - Gall d'indi saltejat amb daus d'albergínia i patata - Fruita de temporada	- Paella mitxa (4,14) - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada - Logurt vegetal	- Crema tèbia de verdures (7) - Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit, poma, olives i pastanaga ratllada (3) - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva - Pollastre al forn amb llet de ceba i patata - Fruita de temporada					
26	DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOUS	30	DIVENDRES
- Amanida de pasta freda amb vegetals de temporada (1) - Truita francesa amb enciam i olives (3,7) - Fruita de temporada	- Arròs integral amb tomàquet - Lluç enfarinat al forn amb daus de carbassó i albergínia (1,4) - Fruita de temporada	- Vichyssoise freda amb crostons (1,7) - Pollastre saltejat amb verdures - Fruita de temporada	- Lleties estofades amb verdures i carn de vedella - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de pastanaga (7) - Bunyols de peix amb tomàquet amanit (1,3,4) - Logurt vegetal					

04

05

06

01

02

05 **DILLUNS**
- Espirals amb formatge ratllat i orenga (1,7)
- Contracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet, cogombre i enciam
- Fruita de temporada

06 **DIMARTS**
- Arròs a la milanesa (pèsols, pernil, pebrot vermell)
- Truita de carbassó amb enciam (3)
- Fruita de temporada

07 **DIMECRES**
- Bròquil saltejat amb patates
- Guisat de cigrons amb arròs i verdures
- logurt natural La Selvatana (7)

08 **DIJOURS**
- Amanida freda de lleties amb cogombre, api, pebrot vermell i pastanaga ratllada (9)
- Peix amb arròs (4)
- Fruita de temporada

09 **DIVENDRES**
- Amanida de patata, tonyina, ou dur, pebrot verd i vermell, i maionesa (3,4)
- Carn de porc al forn amb verdures
- Fruita de temporada

12 **DILLUNS**
- Tabulé de mill amb cogombre, menta i julivert
- Suprema de salmó al forn amb daus d'albergínia i carbassó (4)
- Fruita de temporada

13 **DIMARTS**
- Ensaladilla russa (3,4)
- Nuguets frescos de pollastre amb cogombre amanit (1)
- logurt natural La Selvatana (7)

14 **DIMECRES**
- Crema freda de carbassó amb crostons de pa (1,7)
- Lleties estofades amb verdures
- Fruita de temporada

15 **DIJOURS**
- Fideuà (fideus d'arròs) de peix (4,2)
- Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga ratllada
- Fruita de temporada

16 **DIVENDRES**
- Cigrons amb verdures
- Calamars en salsa verda (1,4)
- Fruita de temporada

19 **DILLUNS**
- Macarrons d'arròs amb mantega i formatge ratllat (7)
- Suprema de bacallà al forn amb daus de carbassó i pastanaga (4)
- Fruita de temporada

20 **DIMARTS**
- Empedrat de mongetes seques sense tomàquet ni ceba (4)
- Gall d'indi saltejat amb daus d'albergínia i patata
- Fruita de temporada

21 **DIMECRES**
- Paella mitxa (4,14)
- Amanida d'enciam, cogombre, daus de formatge, tonyina i blat de moro (4,7)
- logurt natural La Selvatana (7)

22 **DIJOURS**
- Crema tèbia de verdures (7)
- Truita de patata amb mix d'enciams (3)
- Fruita de temporada

23 **DIVENDRES**
- Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva
- Pollastre al forn amb patata
- Fruita de temporada

26 **DILLUNS**
- Amanida de pasta d'arròs freda amb tonyina (4)
- Truita de formatge amb enciam (3,7)
- Fruita de temporada

27 **DIMARTS**
- Arròs integral amb ou a la planxa
- Lluç enfarinat al forn amb daus de carbassó i albergínia (1,3,4)
- Fruita de temporada

28 **DIMECRES**
- Crema freda de carbassó amb crostons (1,7)
- Pollastre saltejat amb verdures
- Fruita de temporada

29 **DIJOURS**
- Lleties estofades amb verdures i carn de vedella
- Amanida d'enciam, cogombre i daus de formatge (7)
- Fruita de temporada

30 **DIVENDRES**
- Crema de carbassó (7)
- Bunyols de peix amb enciam i cogombre amanit (1,3,4)
- logurt natural La Selvatana (7)

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: lolangladamenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 665 080 186



àmbit escola
projectes socio-educatius

eco àmbit



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

BLEDES • ALBERGÍNIES • CARBASSÓ
REMOLATXA • CARBASSES • GERDS
RAÏM • FIGUES • MAGRANA
RAVES • MONGETES

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón

Tècnica Superior en dietètica.
Associada n° 291 ASNADI
(Associació nacional de dietistes TSD)

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: lolaangladamenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 665 080 186



eco àmbit



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

BLEDES · ALBERGÍNIES · CARBASSÓ
REMOLATXA · CARBASSES · GERDS
RAÏM · FIGUES · MAGRANA
RAVES · MONGETES

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón
Tècnica Superior en dietètica.
Associada n° 291 ASNADI
(Associació nacional de dietistes TSD)

			01	DIJOURS	02	DIVENDRES			
05	DILLUNS	06	DIMARTS	07	DIMECRES	08	DIJOURS	09	DIVENDRES
- Espirals a la napolitana (1) - Contracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet, cogombre i enciam - Fruita de temporada	- Arròs a la milanesa (pernil, pebrot vermell) - Truita de carbassó i ceba amb enciam, pastanaga i olives (3) - Fruita de temporada	- Crema tèbia de carbassa (7) - Guisat d'arròs amb patates i verdures - logurt natural La Selvatana (7)	- Amanida freda de pasta amb poma, tomàquet, cogombre i pastanaga ratllada - Peix amb samfaina (4) - Fruita de temporada	- Amanida de patata, tonyina, ou dur, pebrot verd i vermell, tomàquet i maionesa (3,4) - Carn de porc al forn amb verdures - Fruita de temporada	+				
12	DILLUNS	13	DIMARTS	14	DIMECRES	15	DIJOURS	16	DIVENDRES
- Tabulé de mill amb tomàquet, cogombre, menta i julivert - Suprema de salmó al forn amb daus d'albergínia i carbassó (4) - Fruita de temporada	- Ensaladilla russa (3,4) - Nuguets frescos de pollastre amb tomàquet amanit (1,3) - logurt natural La Selvatana (7)	- Crema freda de carbassó amb crostons de pa (1,7) - Patates estofades amb verdures - Fruita de temporada	- Fideuà de peix (1,2,4) - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada - Fruita de temporada	- Quinoa amb verdures - Calamars amb salsa verda (1,4) - Fruita de temporada					
19	DILLUNS	20	DIMARTS	21	DIMECRES	22	DIJOURS	23	DIVENDRES
- Macarrons amb salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat (1,7) - Suprema de bacallà al forn amb daus de carbassó i pastanaga (4) - Fruita de temporada	- Esqueixada de bacallà (4) - Gall d'indi saltejat amb daus d'albergínia i patata - Fruita de temporada	- Paella mitxa (4,14) - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada - logurt natural La Selvatana (7)	- Crema tèbia de verdures (7) - Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit, poma, olives i pastanaga ratllada (3) - Fruita de temporada	- Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva - Pollastre al forn amb llet de ceba i patata - Fruita de temporada					
26	DILLUNS	27	DIMARTS	28	DIMECRES	29	DIJOURS	30	DIVENDRES
- Amanida de pasta freda amb vegetals de temporada (1) - Truita de formatge amb enciam i olives (3,7) - Fruita de temporada	- Arròs integral amb tomàquet - Lluç enfarinat al forn amb daus de carbassó i albergínia (1,4) - Fruita de temporada	- Vichyssoise freda amb crostons (1,7) - Pollastre saltejat amb verdures - Fruita de temporada	- Patates estofades amb verdures i carn de vedella - Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de pastanaga (7) - Bunyols de peix amb tomàquet amanit (1,3,4) - logur natural La Selvatana (7)					

01 DIJOUS

02 DIVENDRES

05 DILLUNS
- Espirals a la napolitana (1)
- Contracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet, cogombre i enciam
- Fruita de temporada

06 DIMARTS
- Arròs a la milanesa (pèsols, pernil, pebrot vermell)
- Truita de carbassó i ceba amb enciam, pastanaga i olives (3)
- Fruita de temporada

07 DIMECRES
- Crema tèbia de carbassa (7)
- Guisat de cigrons amb arròs i verdures
- logurt natural La Selvatana (7)

08 DIJOUS
- Amanida freda de lleties amb poma, tomàquet, cogombre i pastanaga ratllada
- Pollastre amb samfaina (4)
- Fruita de temporada

09 DIVENDRES
- Amanida de patata, tonyina, ou dur, pebrot verd i vermell, tomàquet i maionesa (3,4)
- Carn de porc al forn amb verdures
- Fruita de temporada

12 DILLUNS
- Tabulé de mill amb tomàquet, cogombre, menta i julivert
- Llom de porc al forn amb daus d'albergínia i carbassó (4)
- Fruita de temporada

13 DIMARTS
- Ensaladilla russa (3,4)
- Nuguets frescos de pollastre amb tomàquet amanit (1,3)
- logurt natural La Selvatana (7)

14 DIMECRES
- Crema freda de carbassó amb crostons de pa (1,7)
- Lleties estofades amb verdures
- Fruita de temporada

15 DIJOUS
- Fideus a la cassola (1)
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada.
- Fruita de temporada

16 DIVENDRES
- Cigrons de verdures
- Llibrets de llom (1,3,7)
- Fruita de temporada

19 DILLUNS
- Macarrons amb salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat (1,7)
- Pernilets de pollastre al forn amb daus de carbassó i pastanaga
- Fruita de temporada

20 DIMARTS
- Empedrat de mongetes seques sense bacallà
- Gall d'indi saltejat amb daus d'albergínia i patata
- Fruita de temporada

21 DIMECRES
- Paella de carn
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada
- logurt natural La Selvatana (7)

22 DIJOUS
- Crema tèbia de verdures (7)
- Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit, poma, olives i pastanaga ratllada (3)
- Fruita de temporada

23 DIVENDRES
- Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva
- Pollastre al forn amb llit de ceba i patata
- Fruita de temporada

26 DILLUNS
- Amanida de pasta freda amb vegetals de temporada (1)
- Truita de formatge amb enciam i olives (3,7)
- Fruita de temporada

27 DIMARTS
- Arròs integral amb tomàquet
- Gall d'indi amb daus de carbassó, albergínia i pebrot
- Fruita de temporada

28 DIMECRES
- Vichyssoise freda amb crostons (7)
- Pollastre saltejat amb verdures
- Fruita de temporada

29 DIJOUS
- Lleties estofades amb verdures i carn de vedella
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga
- Fruita de temporada

30 DIVENDRES
- Crema de pastanaga (7)
- Nuguets de pollastre amb tomàquet amanit (1,3)
- logurt natural La Selvatana (7)

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: lolaangladamenjador@gmail.com
Administració: administracio@ambitescola.cat
Avisos i incidències: 665 080 186



àmbit escola
projectes socio-educatius



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

BLEDES • ALBERGÍNIES • CARBASSÓ
REMOLATXA • CARBASSES • GERDS
RAÏM • FIGUES • MAGRANA
RAVES • MONGETES

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón

Tècnica Superior en dietètica.
Associada n° 291 ASNADI
(Associació nacional de dietistes TSD)

04

05 **DILLUNS**

- Espirals a la napolitana (1)
- Contracuixa de pollastre al forn amb enciam, tomàquet, cogombre i enciam
- Fruita de temporada

12 **DILLUNS**

- Tabulé de mill amb tomàquet, cogombre, menta i julivert
- Suprema de salmó al forn amb daus d'albergínia i carbassó (4)
- Fruita de temporada

19 **DILLUNS**

- Macarrons amb salsa de tomàquet, ceba i formatge ratllat (1,7)
- Suprema de bacallà al forn amb daus de carbassó i pastanaga (4)
- Fruita de temporada

26 **DILLUNS**

- Amanida de pasta freda amb vegetals de temporada (1)
- Truita de formatge amb enciam i olives (3,7)
- Fruita de temporada

06

06 **DIMARTS**

- Arròs a la milanesa (pèsols, pollastre, pebrot vermell)
- Truita de carbassó i ceba amb enciam, pastanaga i olives
- Fruita de temporada

13 **DIMARTS**

- Ensaladilla russa (3,4)
- Nuguets frescos de pollastre amb tomàquet amanit (1,3)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

20 **DIMARTS**

- Empedrat de mongetes seques (4)
- Gall d'indi saltejat amb daus d'albergínia i patata
- Fruita de temporada

27 **DIMARTS**

- Arròs integral amb tomàquet
- Lluç enfarinat al forn amb daus de carbassó i albergínia (1,4)
- Fruita de temporada

07

07 **DIMECRES**

- Crema tèbia de carbassa (7)
- Guisat cigrons amb arròs i verdures
- Iogurt natural La Selvatana (7)

14 **DIMECRES**

- Crema freda de carbassó amb crostons de pa (1,7)
- Lenties estofades amb verdures
- Fruita de temporada

21 **DIMECRES**

- Paella mitxa (4,14)
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada
- Iogurt natural La Selvatana (7)

28 **DIMECRES**

- Vichyssoise freda amb crostons (1,7)
- Pollastre saltejat amb verdures
- Fruita de temporada

01

08 **DIJOURS**

- Amanida freda de lenties amb poma, tomàquet, cogombre i pastanaga ratllada
- Peix amb samfaina (4)
- Fruita de temporada

15 **DIJOURS**

- Fideuà de peix (1,2,4)
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga ratllada
- Fruita de temporada

22 **DIJOURS**

- Crema tèbia de verdures (7)
- Truita de patata i ceba amb tomàquet amanit, poma, olives i pastanaga ratllada (3)
- Fruita de temporada

29 **DIJOURS**

- Lenties estofades amb verdures i carn de vedella
- Amanida d'enciam, tomàquet, cogombre, olives i pastanaga
- Fruita de temporada

02

09 **DIVENDRES**

- Amanida de patata, our dur, tonyina, pebrot verd i vermell, tomàquet i maionesa (3,4)
- Pernilets de pollastre al forn amb verdures

16 **DIVENDRES**

- Cigrons amb verdures
- Calamars amb salsa verda (1,4)
- Fruita de temporada

23 **DIVENDRES**

- Mongeta tendra amb patata i oli d'oliva
- Pollastre al forn amb llit de ceba i patata
- Fruita de temporada

30 **DIVENDRES**

- Crema de pastanaga (7)
- Bunyols de peix (s/ou) amb tomàquet amanit (1,3,4)
- Iogurt natural La Selvatana (7)

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: lolaangladamenjador@gmail.com
 Administració: administracio@ambitescola.cat
 Avisos i incidències: 665 080 186



eco àmbit



ELS ESSENCIALS
DEL MÉS

BLEDES • ALBERGÍNIES • CARBASSÓ
 REMOLATXA • CARBASSES • GERDS
 RAÏM • FIGUES • MAGRANA
 RAVES • MONGETES

Menús supervisats per:

DELICIOSA
MARTHA

Silvia Vancells Morón
 Tècnica Superior en dietètica.
 Associada n° 291 ASNADI
 (Associació nacional de dietistes TSD)