

AL·LÈRGENS

1 Cereals que continguin gluten: blat, sègol, ordi, civada, espelta, kamut o les seves varietats híbrides i productes derivats. **2** Crustacis i productes a base de crustacis. **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 del 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 10 mg/kg o 10 ml/l expressat com a SO₂. **13** Tramussos i productes a base de tramussos. **14** Mol·luscs i productes a base de mol·luscs.

l·libertatmnejador@gmail.com
 Coordinació:
 Administració: administracio@ambitescola.cat
 Avisos i incidències: 653 821 492

àe
 àmbit escola
 projectes socio-educatius



MES DEL PORRO

Alguns beneficis són:

- Diürètic natural
- Aporta vitamines i minerals
- Bo per al cor

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

01

DIMECRES

- Crema de verdures de temporada amb mill (9)
- Truita de patates amb enciam i olives (3)
- logurt natural La Selvatana (7)

02

DIJOUS

- Espaguetis amb tomàquet i ceba (1)
- Calamars en salsa verda (2, 4, 14)
- Fruita de temporada

03

DIVENDRES

- Arròs amb sofregit de ceba, porro i pastanaga
- Hummus de cigrons amb bastonets de pa (1)
- Fruita de temporada

06

DILLUNS

- Sopa de brou d'au amb pistons (1)
- Pollastre arrebossat amb tomàquet amanit i olives (1, 3)
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

07

DIMARTS

- Mongetes estofades amb verdures
- Salmó al forn amb remolatxa i pastanaga (4)
- Fruita de temporada

08

DIMECRES

- Crema de porros i patata
- Fricandó de vedella amb enciam i pastanaga
- Fruita de temporada

09

DIJOUS

- Paella de verdures
- Truita de porros amb enciam i olives (3)
- Fruita de temporada

10

DIVENDRES

- Rostit de bledes i patata
- Gall dindi al curry amb cigrons (7)
- Fruita de temporada

13

DILLUNS

- Arròs integral amb tomàquet, ceba i mill
- Pernils de pollastre rostits al forn amb romani
- Fruita de temporada

14

DIMARTS

- Llenties estofades amb tomàquet, carbassó, porro i ceba
- Lluç al forn amb all i julivert amb enciam i pastanaga (4)
- Fruita de temporada

15

DIMECRES

- Crema de carbassa amb crostonets (1)
- Daus de gall dindi al forn amb tomàquet amanit i olives
- Fruita de temporada

16

DIJOUS

- Trinxat de col i moniato
- Ous gratinats amb salsa de tomàquet i formatge ratllat (3, 7)
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

17

DIVENDRES

- Mill amb verdures (1)
- Botifarra de porc amb mongetes a l'allet (12)
- Fruita de temporada

20

DILLUNS

- Patata i bledes al forn
- Pollastre al forn amb pastanaga i carbassó
- Fruita de temporada

21

DIMARTS

- Crema de carbassó
- Mandonguilles vegetarianes amb salsa de tomàquet (6)
- Fruita de temporada

22

DIMECRES

- Arròs amb salsa de carbassa i formatge (3, 7)
- Bacallà al forn amb all i julivert (4)
- Fruita de temporada

23

DIJOUS

- Macarrons a la bolonyesa de pollastre (1, 3, 7)
- Amanida variada completa amb tonyina (4)
- logurt ecològic natural La Selvatana(7)

24

DIVENDRES

- Cigrons amb espinacs
- Truita de patates amb enciam i pastanaga (3)
- Fruita de temporada

27

DILLUNS

- Espaguetis a la bolonyesa de llenties (1, 3, 7)
- Hamburguesa de pollastre amb olives i blat de moro (6, 12)
- Fruita de temporada

28

DIMARTS

- Crema de pastanaga
- Arròs de muntanya
- Fruita de temporada

29

DIMECRES

- Estofat de cigrons amb verdures de temporada
- Bunyols de peix amb enciam i tomàquet (3, 4, 7)
- Fruita de temporada

30

DIJOUS

- Coliflor gratinada al forn (3, 7)
- Daus de gall dindi a l'allet amb xips de moniato
- logurt ecològic natural La Selvatana (7)

31

DIVENDRES

- Sopa de brou de pollastre amb arròs i mill
- Truita a la francesa amb pastanaga i olives (3)
- Fruita de temporada