

# MENÚ novembre – sense carn



## 2021 - Menjador AMPA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1	2 Sopa de peix amb arròs Truita de patata amb amanida 5 amb lletsons Taronja ecològica	3 Amanida amb poma, ceba tendra i magrana. Fideus a la cassola amb verdures Pera ecològica	4 Patata i mongeta saltat amb all Felafel amb amanida 2 Poma ecològica	5 Amanida tomàquet, pastanaga, ceba tendra olives Llenties amb salmó logurt
8 Sopa de verdures pistons Bacallà al forn amb ceba, patata i moniato. Poma ecològica	9 Amanida amb, pastanaga, fulla de rosella, fruits secs i mozzarella fresca Arròs a la marinera logurt natural	10 Crema de carbassa, crostons Peix amb ceba i pebrot Taronja ecològica	11 Amanida amb poma, magrana, taronja i lletsó i vinagreta d'olivada Fesols amb verdures i bleda silvestre Plàtan	12 Amanida amb tomàquet, pastanaga, pimpinella, olives i pastanaga Macarrons amb verdures Mandarina ecològica
15 Mongeta amb patates Entrepà d'hamburguesa de cigrons amb enciam, formatge, ceba i quetxup Taronja ecològica	16 Crema de verdures i borraina amb crostons Truita de patates i moniato amb pa amb tomàquet Pera ecològica	17 Amanida amb quinoa, pastanaga, poma i magrana Risotto de bolets i espinacs Crema de vainilla	18 Amanida amb enciam, tonyina, lletsó, pebrot escalivat i olives Cigronet a la catalana Mandarina ecològica	19 Amanida amb ceba, pastanaga, alvocat i olives Fideuà amb allioli Plàtan
22 Amanida poma, taronja, fulles de cosconilla i fruits secs Espaguetis a la napolitana Poma ecològica	23 Crema de verdures amb crostons Peix amb amb amanida 3 Pera ecològica	24 Amanida amb alvocat, tomàquet i pastanaga . Mongetes de Castellfollit del boix saltades amb calamars i verdures Mandarina ecològica	25 Amanida de cigrons amb ou dur i tonyina Lluç amb sajolida i parmentier de moniato logurt natural	26 Amanida amb poma, formatge fresc de cabra, pastanaga i magrana Arròs de muntanya amb bolets Taronja ecològica
29 Crema de carbassa i moniato Truita de riu amb arròs pilaf Plàtan	30 Verdures saltades quinoa Bacallà amb amanida 2 Mandarina ecològica			

\*AMANIDES D'ACOMPANYAMENT: 1- Enciam, formatge, fruits secs i poma, 2 - Enciam, tomàquet i olives sevillanes, 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs, 4 - Enciam, tomàquet, alvocat, 5 – Enciam, tomàquet pastanaga ratllada i olives

Activitats	Grup de P3, P4 i P5	Grup de 1r i 2n	Grup de 3r i 4t	Grup de 5é i 6é
Set. del 1 al 5	Anem amb bicicleta!	Jocs amb pilota al gimnàs	Juguem a bàsquet	Juguem al "Pichi" al pati
Set. del 8 al 12	Manualitat artística	Pel·lícula a l'aula	Pel·lícula a l'aula	Pintem amb guixos la pista
Set. del 15 al 19	Pel·lícula animada	Juguem al "Pichi"	Taller: Manualitat	Jocs al gimnàs
Set. del 22 al 26	Gimcana Esportiva	Taller/manualitat	Jocs de taula	Pel·lícula sorpresa

# Els al·lèrgens alimentaris



## Menjador AFA Ramon Castelltort

**Dimarts 2** : peix, mol·lusc, crustaci, api, ou

**Dimecres 3**: gluten

**Dijous 4**: -----

**Divendres 5**: peix, làctic

**Dilluns 8**: api, gluten, peix

**Dimarts 9**: fruits secs, làctic, mol·lusc, peix, crustaci, api

**Dimecres 10**: gluten

**Dijous 11**: -----

**Divendres 12**: gluten, làctic

**Dilluns 15**: gluten

**Dimarts 16**: gluten, ou

**Dimecres 17**: gluten, api, làctic, ou

**Dijous 18**: peix, ou

**Divendres 19**: gluten, crustaci, mol·lusc, peix, api, ou

**Dilluns 22**: fruits secs, làctic, gluten

**Dimarts 23**: gluten, fruits secs

**Dimecres 24**: peix, mol·lusc, crustaci

**Dijous 25**: ou, peix, làctic

**Divendres 26**: làctic, api

**Dilluns 29**: gluten, peix

**Dimarts 30**: -----

**“Les al·lèrgies i intoleràncies alimentàries són reaccions adverses als aliments, atribuïbles a la ingesta, el contacte o la inhalació d'un aliment, o algun dels seus components.**

**Per a les persones afectades, l'única manera d'evitar aquestes reaccions és no consumir els aliments que les causen.”**

Per tal d'assegurar que en l'alimentació de l'infant no s'inclou cap aliment, és aconsellable una coordinació estreta amb la família, que disposa de la informació necessària relativa als productes.

Si teniu algun dubte o consulta, us atendrem a la secretaria de l'Ampa de l'escola de dilluns a divendres de 9:00 a 9:30h i també els dilluns de 17h a 18h.