

# MENÚ SENSE CARN



Desembre 2021 - Menjador AMPA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Amanida amb poma, magrana, fruits secs, corn de cérvol i flor de ravenissa. Mongeta de Castellfoliit amb verdures logurt	2 Sopa de verdures amb fideus Filet de llobarro amb amanida 4 Taronja ecològica	3 Amanida amb lletsó, poma, pastanaga, llavors de carbassa, formatge i tonyina. Macarrons amb verdures Poma ecològica
6	7	8	9 Amanida de patata refredada amb oxàlis, raves germinats, olives i cogombrets i ceba tendra Llenties amb verdures Poma ecològica	10 Crema de porros Fideuà amb allioli + 3 Mandarina ecològica
13 Amanida de col, api, pastanaga, nous i panses Marmitako Taronja ecològica	14 Sopa de peix Tallarines amb tomàquet Mandarina ecològica	15 Trinxat Peix al forn amb saltat d'espínacs Pera ecològica	16 Amanida amb alvocat, ceba tendra, pastanaga i fulles de rosella Pizza de verdures i formatge Plàtan	17 Amanida amb poma, formatge, pernil i fruits secs Fesols amb sípia Flam
20 Coliflor gratinada Truita d'hortalisses i patata amb amanida variada	21 Crema de verdures i borraïnes Gallineta al forn amb el 8 Poma ecològica	22 Crema de peix Rostit de patata i sípia Neules i torrons	23	24
27	28	29	30	31

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 4	Manualitat de Nadal	Juguem al mocador	Pols de Fada	Pitxi al pati
Set. del 9 al 11	Cantem Nadales	Pintem al pati	Gorritos de Llana	Jocs de pilota al pati
Set. del 14 al 18	Caguem el tió	Jocs esportius	Postal de Nadal	Taller de Nadal

\*AMANIDES D'ACOMPANYAMENT: 1 - Enciam, formatge, pipes de carbassa i poma, 2 - Enciam, tomàquet i olives sevillanes, 3 - Enciam, pastanaga i colrave ratllats, 4 - Enciam, tomàquet, alvocat, 5 - Enciam, pastanaga ratllada i olives, 6 - Enciam, pastanaga i magrana 7.- Bròquil al vapor 8.- Bastonets de carbassa i remolatxa al forn amb espècies

# Els al·lèrgens alimentaris



## Menjador AFA Ramon Castelltort

**Dimecres 1:** fruits secs, traces soja i gluten

**Dijous 2:** api, gluten, peix

**Divendres 3:** peix, lactosa, gluten

**Dijous 9:** peix

**Divendres 10:** gluten, api, peix, mol·luscs, ous

**Dilluns 13:** api, nous, peix, mol·luscs

**Dimarts 14:** gluten, api, nous, ous

**Dimecres 15:** fruits secs

**Dijous 16:** gluten, làctics

**Divendres 17:** làctics, fruits secs, mol·luscs

**Dilluns 20:** gluten, làctics, ous

**Dimarts 21:** gluten, peix

**Dimecres 22:** gluten, api, fruits secs

**Nota:** La cuina es reserva el dret a modificar els menús si, per causa aliena a la seva voluntat, convingués

**“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.

Si no us és possible venir sempre podeu enviar un email a [amparc@amparc.cat](mailto:amparc@amparc.cat) o bé trucar al 93 803 02 12