

# MENÚ SENSE LÀCTICS

## Maig 2022 - Menjador AMPA Ramon Castelltort



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Ensaladeta natural amb pebrot escalivat, olives i maionesa Pit de pollastre a la planxa amb amanida 6 Plàtan	3 Amanida waldorf (enciam, poma, api, nous, panses i maionesa d'alvocat) Llobarro al forn amb patates i verdures al forn Maduixes	4 Crema de verdures Ous remenats amb xampinyons, carbassó i alls tendres amb enciam i pa integral amb tomàquet Poma ecològica	5 Amanida amb tomàquet, ceba tendra, alvocat Arròs mar i muntanya amb faves <b>logurt sense lactosa/gelatina de fruita natural</b>	6 Amanida amb pastanaga, col lombarda, poma i pipes de carbassa Cigronets saltat amb sípia i espinacs Taronja ecològica
9 Amanida amb ceba tendra, tomàquet, pastanaga, olives i llavors de carbassa i girasol Mongetes de Castellfollit amb verdures Poma ecològica	10 Crema de verdures Hamburguesa cigrons i verdures amb amanida de corn de cervol Plàtan	11 Amanida amb alvocat, ceba tendra, tomàquet i olives Arròs integral a la cubana Taronja ecològica	12 Bròquil al vapor i patata gratinada Aletes de pollastre adobades amb amanida 1 <b>logurt sense lactosa/gelatina de fruita natural</b>	13 Amanida amb <b>formatge vegà</b> pastanaga, poma i fruits secs Espaguetis integrals amb crema d'espínacs Maduixes
16 Poke bowl de llegum i arròs integral, corn de cervol i enciam, pastanaga morada ratllada, api, alvocat, tomàquets cherry, cogombrets encurtits i ceba morada <b>logurt sense lactosa/gelatina de fruita natural</b>	17 Amanida verda amb fruites i llavors Mandonguilles de xai Plàtan	18 Amanida amb tomàquet, ceba tendra, pastanaga i olives Fideus integrals a la cassola Poma	19 Ensaladeta amb olives, pèsols i maionesa Tonyina amb verdures al forn Taronja ecològica	20 Sopa verda de primavera (pèsols, coco, menta, alfàbrega, ceba i llavors) Truita de patates i espinacs amb amanida 1 Albercoc
23 Poti-poti de patata, ceba tendra, pebrot escalivat i olives Pit de pollastre a la planxa amb verdures i bolets saltats Poma ecològica	24 Amanida de brots i maduixes Truita de carbassó i remolatxa amb pa integral amb tomàquet Cireres	25 Bròquil, remolatxa, patata i pastanaga al vapor amb OOVE Pizza integral amb espinacs, panses, llavors de carbassa i <b>formatge vegà</b> Pera ecològica	26 Crema freda de pastanaga Arròs integral amb carxofes i sardines <b>logurt sense lactosa/gelatina de fruita natural</b>	27 Crema de verdures Amanida de patata i cigrons amb taperes, cogombrets, enciams, cherrys, ceba tendra, alfàbrega
30 Vichyssoise Espaguetis a la crema de remolatxa ( <b>amb formatge vegà crema</b> ) Poma ecològica	31 Amanida de brots verds i tomàquet Llegums saltats amb carbassó i daus de tomàquet Plàtan			

Activitats	Grup de P3, P4 i P5	Grup de 1r i 2n	Grup de 3r i 4t	Grup de 5é i 6é
Set. del 2 al 6	Circuit al gimnàs	Jocs al gimnàs	Taller barrets	Jocs de taula
Set. del 9 al 13	Bicicletes al pati	Taller de primavera	Cotxe de vent	Taller de primavera
Set. del 16 al 20	Jocs dirigits	Jocs esportius a la pista	Jocs populars: cementiri	Torneig esportiu
Set. del 23 al 27	Psicomotricitat al pati	Contes i dibuixos	Torneig salta - foulards	Ball

\*AMANIDES D'ACOMPANYAMENT: 1- Enciam, formatge, pipes de carbassa i poma, 2 - Enciam, tomàquet i olives sevillanes, 3 - Enciam, pastanaga i colirave ratllats, 4 - Enciam, tomàquet i llegum, 5 -Enciam, pastanaga ratllada i olives , 6 - Enciam, pastanaga i maduixes 7.- Broquil al vapor

# Els al·lèrgens alimentaris



## Menjador AFA Ramon Castellort

**Dilluns 2:** peix, ou

**Dimarts 3:** peix, ou, fruits secs, api

**Dimecres 4:** ou, gluten

**Dijous 5:** peix , mol·lusc, crustaci, api

**Divendres 6:** mol·lusc

**Dimecres: 11:** ou

**Divendres 13:** gluten, fruits secs

**Dilluns 16:** api

**Dimecres 18:** gluten

**Dijous 19:** ou, peix

**Divendres 20:** ou

**Dimarts 24:** ou, gluten

**Dimecres 25:** gluten

**Dijous 26:** peix,

**Dilluns 30:** gluten

## Menjador AFA Ramon Castellort

**“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.