

# MENÚ CEL·LIAC



## Març 2023 - Menjador AMPA Ramon Castellort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Sopa de fideus sense gluten Maires amb verdures i patates rostides Plàtan	2 Crema de carbassa i gingebre Coca de recapte per cel·líacs amb sardines i lletsó amb amanida 4 Poma ecològica	3 Amanida amb ceba tendra, formatge de cabra codonyat i pastanaga Arròs amb cananes i carxofes Pera
6 Crema de porros i borraina Espaguettis sense gluten a la bolonyesa Taronja ecològica	7 Patata i mongeta tendra saltada amb alls tendres Llobarro al forn amb llit de verdures i lletsó Poma ecològica	8 Amanida amb corn de cérvol formatge, poma, taronja i vinagreta d'encurtits Paella de verdures i xampinyons logurt natural	9 Amanida amb pastanaga, raves, ceba tendra i tonyina Cuixes de pollastre al forn amb patates Mandarines ecològiques	10 Amanida amb rosella, col llombarda, pastanaga i olives Cigronet de l'Alta a la catalana Kiwi
13 Amanida amb cuscullera, germinats, cogombrets, pastanaga i olives Patates estofades amb calçots, carxofa i picada de romesco Pera ecològica	14 Crema de carbassa i pastanaga Truita de riu amb arròs pilaf Mandarina ecològica	15 Amanida de fulla de mostassa, pastanaga, aranyons dessecats, poma i pinyons Fideuà sense gluten sípia i cananes amb allioli Poma ecològica	16 Amanida amb lletsó, pastanaga, tonyina i olives Llenties amb carbassa i costella Crema de St Josep	17
20 Crema de verdures Pollastre rostit amb mostassa i mel i amanida 5 Poma ecològica	21 Amanida amb poma, raves, pastanaga i avellanes torrades Arròs de muntanya amb bleda silvestre logurt natural	22 Amanida amb llegum, tonyina i olives i vinagreta de ravenissa Truita de patates i ceba pa amb tomàquet Peres ecològica	23 Amanida amb raves, flor de malva, germinats, taronja i pastanaga Macarrons sense gluten amb bacallà Mandarines ecològiques	24 Sopa de peix amb fideus sense gluten Mongetes de l'ull ros amb lletsó i verdures saltades Plàtan
27 Amanida amb poma, nous, codonyat i formatge Llenties amb daus de tonyina Mandarines ecològiques	28 Amanida alemana de patata Maires fregides amb farina d'arròs acompanyades amb verdures i carbassa logurt natural	29 Amanida amb cuscullera, pastanaga, aranyons dessecats, raves i salsa de iogurt Macarrons sense gluten amb crema de remolatxa Poma ecològica	30 Amanida de patata, pastanaga, fulla de mostassa, cogombrets i okives Hamburguesa de vedella ecològica de Can Mabres amb moniato al forn Mandarines ecològica	31 Crema de pastanaga i remoltxa Arròs amb pollastre, verdures i lletsó Taronges ecològica

\*El pa que es serveix al menjador és tot integral // Tots els plats de pasta s'oferirà formatge ratllat, en cas de les dietes sense làctics serà "formatge vegà"

\*AMANIDES D'ACOMPANYAMENT: 1- Enciam, formatge, fruits secs i poma, 2 - Enciam, pastanaga, aranyons dessecats 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs, 4 - Enciam, raves i taronja 5 - Enciam, olives, pastanaga ratllada i olives, 6 - Enciam, pastanaga, poma i nous

# Els al·lèrgens alimentaris

## Menjador AFA Ramon Castelltort

**Dimecres 1:** api, peix, api

**Dijous 2:** peix

**Divendres 3:** làctic, api, peix, mol·lusc, crustaci

**Dilluns 6:** sulfits, làctic

**Dimarts 7:** peix

**Dimecres 8:** sulfits, api, làctic

**Dijous 9:** peix

**Divendres 10:** ou

**Dilluns 13:** sulfits, fruits secs

**Dimarts 14:** peix, api

**Dimecres 15:** fruits secs, mol·lusc, peix, marisc, api

**Dijous 16:** peix, ou, làctic

**Dilluns 21:** mostassa, sulfits

**Dimarts 21:** fruits secs

**Dimecres 22:** peix, ou

**Dijous 23:** peix

**Divendres 24:** mol·lusc, peix, marisc, api

**Dilluns 27:** fruits secs, làctic, peix

**Dimarts 28:** sulfits, peix, ou, mostassa, làctic

**Dimecres 29:** làctic

**Dijous 30:** sulfits

**Divendres 31:** api



**“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.