

MENÚ VEGETARIÀ



Març 2023 - Menjador AMPA Ramon Castellort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Sopa vegetal amb lletres Tofu amb verdures i patates rostides Plàtan	2 Crema de carbassa, gingebre i fruits secs Coca de recapte amb escalivada i lletsó amb amanida 4 Poma ecològica	3 Amanida amb ceba tendra, formatge de cabra codonyat i pastanaga Arròs amb cigrons i carxofes Pera
6 Crema de porros i borraïna Espaguettis a la bolonyesa de soja texturitzada Taronja ecològica	7 Patata i mongeta tendra saltada amb alls tendres Hamburguesa vegetal 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 Nuggets vegetals 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 Cigrons i arròs amb verdures Mandarina ecològica	15 Amanida amb col, fulla de mostassa, pastanaga, aranyons dessecats, poma i pinyons Fideuà amb verdures amb alloli Poma ecològica	16 Amanida amb lletsó, pastanaga, tonyina i olives Llenties amb carbassa i bròquil Crema vegetal de St Josep	17
20 Crema de verdures Tofu rostit amb mostassa i mel i amanida 5 Poma ecològica	21 Amanida amb poma, raves, pastanaga i avellanes torrades Arròs de muntanya amb bolets i bleada silvestre logurt natural	22 Amanida amb llegum, raves i olives, vinagreta de ravenissa Trita de patates i ceba pa amb tomàquet Peres ecològica	23 Amanida amb raves, flor de malva, germinats, taronja i pastanaga Macarrons amb verdures Mandarines ecològiques	24 Sopa vegetal amb fideus Mongetes de l'ull ros amb lletsó i verdures saltades Plàtan
27 Amanida amb poma, nous, codonyat i formatge Llenties amb verdures i ou dur Mandarines ecològiques	28 Amanida alemana de patata Hamburguesa de verdures fregides acompanyades amb verdures i carbassa logurt natural	29 Amanida amb cuscullera, pastanaga, aranyons dessecats, raves i salsa de logurt Macarrons amb crema de remolatxa Poma ecològica	30 Amanida de patata, pastanaga, fulla de mostassa, cogombrets i olives Hamburguesa vegetal amb moniato al forn Mandarines ecològica	31 Crema de pastanaga i remoltxa Arròs amb llegum, 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, fruits secs i poma, 2 - Enciam, pastanaga, aranyons dessecats 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs, 4 - Enciam, raves i taronja ciam, olives, pastanaga ratllada i olives , 6 - Enciam, pastanaga, poma i nous

• Herbes silvestres oblidades

• Peix de llotges catalanes (Palamós, Arenys de Mar)

Els al·lèrgens alimentaris



Menjador AFA Ramon Castelltort

Dimecres 1: api, peix, api
Dijous 2: gluten, peix
Divendres 3: làctic, api, peix, mol·lusc, crustaci
Dilluns 6: gluten, 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, gluten
Dijous 23: peix
Divendres 24: gluten, mol·lusc, peix, marisc, api
Dilluns 27: fruits secs, làctic, peix
Dimarts 28: sulfits, peix, ou, mostassa, làctic
Dimecres 29: làctic, gluten
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 o bé trucar al 93 803 02 12.