

# MENÚ SENSE FRUITS SECS



## Maig 2024 - Menjador AMPA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
6 Patata amb espinacs gratinat Aletes de pollastre adobades amb amanida 4 Poma ecològica	7 Sopa de pasta Truita de patates i carxofes i amanida 1 Plàtan	8 Amanida amb canonges, pastanaga, ou dur i olives Paella amb sípia i cananes Pera ecològica	9 Amanida de lleties i arròs amb enciam, rúcula silvestre, pastanaga i ceba tendra Llobarro amb patates al forn Maduixes	10 Amanida amb fulla de mostassa, raves, pastanaga, i tonyina Ous al plat amb salsa de tomàquet, espàrrecs i botifarra blanca logurt
13 Amanida amb raves, ceba tendra, germinats de remolatxa i olives Arròs negre Pera ecològica	14 Crema freda de verdures amb malva Cigrons a la catalana Maduixes	15 Amanida amb rúcula, ceba tendra, pastanaga, flor de malva i olives Fideus a la cassola amb costella i botifarra logurt	16 Ensaladeta amb olives, pebrot escalivat i maonesa Seitons amb verdures al forn Plàtan	17 Sopa de peix amb fideus i arròs Truita de patates i ortigues amb pa amb tomàquet Poma
20 Poti-poti de patata, fulla de mostassa, ceba i pebrot escalivats, tonyina i olives Maires amb verdures i bolets saltats Maduixes	21 Amanida de llegum, enciam, ou dur, tomàquet i olives Pizza amb ceba, espinacs i botifarra Pera ecològica	22 Amanida amb ceba tendra, rúcula silvestre i fruita de temporada Mandonguilles arròs saltat Poma	23 Crema de porros i crostons Peix i amanida amb mongetes del ganxet de "Cal Serralet" Crema de xocolata	24 Amanida amb pastanaga, oxalis, tomàquet, olives i formatge Fideuà amb cananes i allioli Plàtan
27 Amanida amb fulla de mostassa, pastanaga, raves i poma Cigronet saltat amb botifarra i espinacs Poma ecològica	28 Patata i mongeta saltada amb all i julivert Llobarro amb saltat de ceba, pebrots i fesols Flam	29 Amanida amb oxalis, pastanaga, ceba tendra i maduixes Arròs de muntanya amb faves Pera ecològica	30 Crema d'espinacs i crostons Ous remenats amb verdures i alls tendres i pa amb oli Cireres	31 Amanida amb pastanaga, ceba tendra, rúcula silvestre i maduixots Espaguetis a la bolonyesa Albercoc

\*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 i poma, 2 - Enciam, pastanaga, poma 3 - Enciam, pastanaga ratllada i olives 4 - Enciam, pastanaga i poma formatge fresc de cabra 5 - Enciam, tomàquet pastanaga ratllada i olives , 6 - Enciam, maduixes i raves. **Totes aquestes amanides poden portar herbes silvestres**

- Herbes silvestres oblidades
- Peix de llotges catalanes)

# Els al·lèrgens alimentaris



## Menjador AFA Ramon Castelltort

**Dilluns 6:** làctic, ou, sulfits

**Dimarts 7:** api, gluten, ou, sulfits

**Dimecres 8:** ou, sulfits, peix, mol·lusc, marisc, api

**Dijous 9:** peix

**Divendres 8:** mostassa, peix, ou, sulfits, làctic

**Dilluns 13:** sulfits, peix, mol·lusc, marisc, api

**Dimarts 14:** ou, sulfits

**Dimecres 15:** sulfits, gluten, api, làctic

**Dijous 16:** ou, sulfits, peix, gluten

**Divendres 17:** peix, mol·lusc, crustaci, api, gluten, ou

**Dilluns 20:** mostassa, peix, sulfits, gluten, api

**Dimarts 21:** ou, sulfits, gluten,

**Dimecres 22:** sulfits, api

**Dijous 23:** gluten, peix, ou, làctic

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

**Dilluns 27:** mostassa, fruits secs, sulfits

**Dimarts 28:** peix, làctic, ou

**Dimecres 29:** api, sulfits

**Dijous 30:** gluten, sulfits

**Divendres 31:** gluten, ou

**“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.