

MENÚ SENSE LACTOSA



Abril 2024 - Menjador AMPA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1	2	3 Crema de porros Pit de pollastre amb arròs saltat amb verdures Poma ecològica	4 Amanida amb pastanaga, ceba tendra, raves, olives Macarrons amb xampinyons, botifarra i "formatge vegà" Pera ecològica	5 Sopa amb fideus Truita d'espínacs i seques amb pa amb tomàquet Plàtan
8 Amanida amb cuscullera, pastanaga, fruits secs i maduixes Llenties amb verdures i tonyina Taronja ecològica	9 Crema de verdures amb crostons Llobarro amb fideus asiàtics i salsa yakisoba Plàtan	10 Amanida amb cigronet, fulles de mostassa, flors silvestres i fruites de temporada Arròs amb cananes i pèsols Crema vegetal o fruita	11 Sopa de peix amb arròs Truita de patates amb amanida 3 Poma ecològica	12 Amanida verda de brots amb fruita de primavera i vinagreta de fonoll i mel Fideus a la cassola amb aletes de pollastre Pera ecològica
15 Amanida amb fesols, rúcula silvestre, rave, pastanaga, olives Ous remenats amb ceba i xampinyons i pa amb oli Pera ecològica	16 Amanida amb ceba tendra, fulla de mostassa, tomàquet i vinagreta d'encurtits Arròs amb verdures i alls tendres Taronja ecològica	17 Amanida waldorf Cigronet de l'Alta Anoià amb costella de porc i xoriço Poma ecològica	18 Crema de pastanaga, moniato amb crostons Peix al forn amb arròs saltat amb verdures, llenties i gingebre Crema vegetal o fruita	19 Amanida amb lletsó, pastanaga, ceba tendra i olives Espaguetis a la napolitana de remolatxa Maduixes
22 Amanida amb pastanaga, poma, nous i codonyat Llenties amb daus de salmó Plàtan	23 Amanida alemanya de patata Seitons fregits acompanyats amb verdures i carbassa Crema vegetal o fruita	24 Amanida amb canonges, pastanaga fulla de mostassa, aranyons dessecats i raves Macarrons amb verdures i xampinyons a la crema vegetal Poma ecològica	25 Amanida de cigronet, pastanaga, fulla de mostassa, cogombrets i olives Hamburguesa de vedella ecològica de Can Mabres amb patates al forn Taraonja ecològica	26 Crema de pastanaga i remolatxa Arròs amb pollastre i verdures de temporada Pera ecològica
29 Sopa de lletres Truita de patates i ceba pa amb tomàquet Poma ecològica	30 Amanida amb llegum, escalivada i olives i vinagreta de ravenissa Maires amb verdures i patates rostides Cireres (segons preu)			

*El pa que es serveix al menjador és tot integral // Tots els plats de pasta s'ofereix 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, codonyat i poma 5 –Enciam, tomàquet pastanaga ratllada i olives , 6 - Enciam, pastanaga i raves. **Totes aquestes amanides poden portar herbes silvestres**

Herbes silvestres oblidades
Peix de llotges catalanes)

Els al·lèrgens alimentaris



Menjador AFA Ramon Castelltort

Dimecres 3: api

Dijous 4: sulfits, gluten++

Divendres 5: api, gluten, ou,

Dilluns 8: peix, gluten

Dimarts 9: gluten, fruits secs, sèsam, peix, soja, sulfits

Dimecres 10: mostassa, peix, mol·lusc, marisc

Dijous 11: peix, mol·lusc, marisc, ou, fruits secs

Divendres 12: gluten, sulfits, peix

Dilluns 15: sulfits, ou, gluten

Dimarts 16: mostassa, sulfits, api,

Dimecres 17: ou, mostassa, fruits secs, peix, api

Dijous 18: fruits secs, gluten, cacauet, sèsam, peix, api

Divendres 19: sulfits, gluten

Dilluns 22: fruits secs, peix

Dimarts 23: sulfits, ou, mostassa, peix, gluten

Dimecres 24: mostassa, fruits secs, gluten,

Dijous 25: sulfits, mostassa,

Divendres 26: api, gluten, fruits secs, cacauet, sèsam

Dilluns 29: api, gluten, ou

Dimarts 30: sulfits, peix, gluten

“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.