

# MENÚ VEGETARIÀ



Abril 2024 - Menjador AMPA Ramon Castellort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1	2	3 Crema de porros Faves i arròs saltat amb verdures Poma ecològica	4 Amanida amb pastanaga, ceba tendra, raves, olives Macarrons amb bolonyesa de lleties i xampinyons, formatge Pera ecològica	5 Sopa vegetal amb fideus Truita d'espinaacs i seques amb pa amb tomàquet Plàtan
8 Amanida amb cuscullera, pastanaga, formatge de cabra i maduixes Llenties amb verdures i cigrons Taronja ecològica	9 Crema de verdures amb crostons Hamburguesa vegetal amb fideus asiàtics i salsa yakisoba Plàtan	10 Amanida amb cigronet, fulles de mostassa, flors silvestres i fruites de temporada Arròs amb verdures, pollastre i pèsols logurt natural	11 Sopa vegetal 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 verdures i cigrons 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 Heüra de pollastre Cigronet de l'Alta Anoia amb verdures Poma ecològica	18 Crema de pastanaga, moniato amb crostons Arròs saltat amb verdures, llenties i gingebre Mato de cal Vicenç amb mel	19 Amanida amb lleisó, pastanaga, ceba tendra i olives Espaguetis a la napolitana de remolatxa Maduixes
22 Amanida amb poma, nous, codonyat i formatge de cabra Llenties amb verdures i arròs Plàtan	23 Amanida alemanya de patata Heüra acompanyada amb verdures i carbassa logurt natural	24 Amanida amb canonges, pastanaga fulla de mostassa, aranyons dessecats, raves i salsa de iogurt Macarrons amb verdures i xampinyons a la crema Poma ecològica	25 Amanida de cigronet, pastanaga, fulla de mostassa, cogombrets i olives Felafels amb patates al forn Taronja ecològica	26 Crema de pastanaga i remolatxa Arròs amb pollastre i verdures de temporada Pera ecològica
29 Sopa vegetal de lletres Truita de patates i ceba pa amb tomàquet Poma ecològica	30 Amanida amb llegum, escalivada i olives i vinagreta de ravenissa Hamburguesa de cigrons amb verdures i patates rostides Cireres (segons preu)			

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

## Herbes silvestres oblidades

\*AMANIDES D'ACOMPANYAMENT: 1- Enciam, formatge, fruits secs i poma, 2 - Enciam, pastanaga, aranyons dessecats 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs, 4 - Enciam, codonyat i poma formatge fresc de cabra 5 - Enciam, tomàquet pastanaga ratllada i olives , 6 - Enciam, pastanaga i raves. **Totes aquestes amanides poden portar herbes silvestres**

# Els al·lèrgens alimentaris



## Menjador AFA Ramon Castelltort

**Dimecres 3:** api

**Dijous 4:** sulfits, gluten, làctic

**Divendres 5:** api, gluten, ou,

**Dilluns 8:** làctic, gluten

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

**Dimecres 10:** mostassa, làctic

**Dijous 11:** ou, fruits secs

**Divendres 12:** gluten, sulfits

**Dilluns 15:** sulfits, ou, gluten

**Dimarts 16:** mostassa, sulfits, api,

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

**Dijous 18:** fruits secs, gluten, cacauet, sèsam, api, làctic

**Divendres 19:** sulfits, gluten, làctic

**Dilluns 22:** fruits secs, làctic

**Dimarts 23:** sulfits, ou, mostassa, gluten, làctic

**Dimecres 24:** mostassa, làctic, fruits secs, gluten,

**Dijous 25:** sulfits, mostassa,

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

**Dilluns 29:** api, gluten, ou

**Dimarts 30:** sulfits, 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](mailto:amparc@amparc.cat) o bé trucar al 93 803 02 12.