

MENÚ VEGETARIÀ



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 vegetal amb pasta Ous al plat amb salsa de tomàquet, espàrrecs i pèsols Plàtan	8 Amanida amb canonges, pastanaga, ou dur i olives Paella amb verdures i llegum Pera ecològica	9 Amanida de lleties i arròs amb enciam, rúcula silvestre, pastanaga i ceba tendra Salsitxes vegetals amb patates al forn Maduixes	10 Amanida amb fulla de mostassa, raves, pastanaga, i fruits secs Macarrons a la carbonara de verdures logurt
13 Amanida amb raves, ceba tendra, germinats de remolatxa i olives Arròs amb verdures 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 verdures i cigrons logurt	16 Ensaladeta amb olives, pebrot escalivat i maonesa Hamburguesa de cigrons amb verdures al forn Plàtan	17 Sopa de verdures amb fideus i arròs Trita de patates i ortigues amb pa amb tomàquet Poma
20 Poti-poti de patata, fulla de mostassa, ceba i pebrot escalivats i olives Hamburguesa de cigrons amb verdures i bolets saltats Maduixes	21 Amanida de llegum, enciam, ou dur, tomàquet i olives Pizza amb ceba, espinacs i carbassa Pera ecològica	22 Amanida amb ceba tendra, rúcula silvestre i fruita de temporada Felafels amb arròs saltat Poma	23 Crema de porros i crostons Trita a la francesa amb amanida amb mongetes del ganxet de "Cal Serralet" Crema de xocolata	24 Amanida amb pastanaga, oxalis, tomàquet, olives i formatge Fideuà amb verdures i alloli Plàtan
27 Amanida amb fulla de mostassa, pastanaga, poma i pipes de carbassa Cigronet saltat amb arròs i espinacs Poma ecològica	28 Patata i mongeta saltada amb all i julivert Hamburguesa de cigrons amb saltat de ceba, pebrots i fesols Flam	29 Amanida amb oxalis, pastanaga, ceba tendra i maduixes Arròs de muntanya amb faves i bolets Pera ecològica	30 Amanida amb pastanaga, ceba tendra, rúcula silvestre i maduixots Espaguetis a la bolonyesa de lleties Cireres	31 Crema d'espinacs i crostons Ous remenats amb verdures i alls tendres i pa amb oli 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, fruits secs i poma, 2 - Enciam, pastanaga, aranyons dessecats 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs 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, api

Dijous 9: peix, gluten, làctic, ou i sulfits

Divendres 10: mostassa, fruits secs, ou, sulfits, làctic

Dilluns 13: sulfits, api

Dimarts 14: ou, sulfits

Dimecres 15: sulfits, gluten, api, làctic

Dijous 16: ou, sulfits, gluten

Divendres 17: api, gluten, ou

Dilluns 20: mostassa, sulfits, gluten, api

Dimarts 21: ou, sulfits, gluten,

Dimecres 22: sulfits, api

Dijous 23: gluten, ou, làctic

Divendres 24: sulfits, api, gluten

Dilluns 27: mostassa, fruits secs, sulfits

Dimarts 28: làctic, ou

Dimecres 29: api, sulfits

Dijous 30: gluten, sulfits

Divendres 31: gluten, fruits secs, sèsam, 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 o bé trucar al 93 803 02 12.