

MENÚ VEGETARIÀ



Juny 2024 - Menjador AFA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Amanida amb corn de cérvol, pastanaga, ceba tendra i maduixes Fesols saltats amb verdures i mongetes del ganxet Poma	4 Amanida d'enciam, rúcula, amb fruites de temporada, llavors de carbassa, tomàquets i vinagreta de ravenissa Arròs amb verdures Préssec	5 Crema freda de llegum amb oli d'alfàbrega Felâfel i amanida 6 Cireres	6 Amanida alemanya amb salsitxes veganes Hamburguesa de cigrons amb verduretes de primavera i arròs logurt	7 Amanida cigrons amb rúcula, pastanaga, ceba tendra i olives Truita de patates i verdures amb pa amb tomàquet Síndria
10 Amanida de lleties amb tomàquet, , olives, pebrot i vinagreta d'encurtits Hamburguesa de llegum i arròs amb patata i bleda silvestre gratinada Pruna	11 Amanida amb corn de cérvol, pastanaga, ravenets, ceba tendra Tallarines amb verdures i fruits secs Meló	12 Amanida amb rúcula, maduixes vinagreta de mostassa Rissotto de verdures i fesols Flam	13 Crema freda de verdures Saltat d'arròs, llegum i fruits secs amb amanida i vinagreta d'encurtits Préssec	14 Amanida d'arròs, tomàquet ceba tendra, pebrot escalivat i olives Cigronet de l'Anoia saltat amb verdures Síndria
17 Amanida de meló i pipes de carbassa Fesols, arròs i mongetes saltades amb all i julivert Pruna	18 Amanida d'estiu amb cogombre, tomàquet, i olives negres Hamburguesa de cigrons amb llit de patata i carbassó Síndria	19 Ensaladeta amb pebrot escalivat i olives Llentia estofada amb verdures variades Nespres	20 Amanida amb tomàquet cirerol, ceba tendra formatge de cabra, i olives Paella de verdures i mongetes del ganxet Fruita	21 Amanida de fi de curs Macarrons amb verdures Gelats

*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 3: sulfits

Dimarts 4: fruits secs, sulfits, api

Dimecres 5: sulfits, mostassa

Dijous 6: ou, sulfits, làctic

Divendres 7: sulfits ou, gluten

Dilluns 10: sulfits, gluten làctic

Dimarts 11: gluten

Dimecres 12: làctic, sulfits, ou

Dijous13 : sulfits

Divendre14: sulfits,

Dilluns 17: sulfits,

Dimarts 18:

Dimecres 19: ou, sulfits

Dijous 20: làctic, sulfits

Divendres 21: sulfits, ou, api, gluten, làctic



“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.