

MENÚ CELÍAC



Maig 2024 - Menjador AMPA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
5 Patata amb espinacs gratinat Aletes de pollastre adobades amb amanida 4 Poma ecològica	6 Sopa de pasta sense gluten Trita de patates, fesols i botifarra amb pa amb tomàquet sense gluten Plàtan	7 Amanida amb canonges, pastanaga, ou dur i olives Paella amb sípia i cananes Pera ecològica	8 Amanida de lleties i arròs amb enciam, rúcula silvestre, pastanaga i ceba tendra Llobarro amb patates panadera Maduixes	9 Amanida amb fulla de mostassa, raves, pastanaga, tonyina i fruits secs Macarrons sense gluten a la napolitana de remolatxa logurt
12 Crema freda de verdures amb malva Cigrons a la catalana Maduixes	13 Amanida amb raves, ceba tendra, germinats de remolatxa i olives Arròs negre Pera ecològica	14 Amanida amb rúcula, ceba tendra, pastanaga, flor de malva i olives Pizza a sense gluten amb ceba, espinacs i botifarra logurt	15 Sopa de peix amb fideus i arròs Trita de patates i ortigues amb pa amb tomàquet Poma	16 CUINES DEL MÓN "Salata oriental" Seitons amb verdures al forn Plàtan
19 CUINES DEL MÓN Poti-poti de patata, fulla de mostassa, ceba i pebrot escalivats, tonyina i olives "Shakshuka" Maduixes	20 Amanida amb pastanaga, tomàquet, olives, flor de malva i formatge Fideuà sense gluten amb cananes i allioli Plàtan	21 Amanida d'arròs amb ceba tendra, rúcula silvestre i fruita de temporada Hamburguesa de Can Mabres a la pizarolla Poma	22 Crema de porros amb crostons Maires amb verdures i bolets saltats Crema de xocolata	23 Amanida amb enciam, oxalis, ou dur, tomàquet i olives Lleties amb verdures de temporada Pera ecològica
26 Amanida amb fulla de mostassa, pastanaga, poma i pipes de carbassa Macarrons sense gluten amb bacallà Poma ecològica	27 Patata i mongeta saltada amb all i julivert Llobarro amb saltat de ceba, pebrots i fesols Flam	28 CUINES DEL MÓN Amanida amb oxalis, pastanaga, ceba tendra i maduixes Arròs de muntanya amb faves "Brownie"	29 Amanida amb pastanaga, ceba tendra, rúcula silvestre i maduixots Cigronet saltat amb cananes i sípia Cireres	30 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 5: làctic, ou, sulfits

Dimarts 6: api, ou, sulfits

Dimecres 7: sulfits, peix, mol·lusc, marisc, api

Dijous 8: peix

Divendres 9: mostassa, peix, fruits secs, sulfits, làctic

Dilluns 12: ou, sulfits

Dimarts 13: sulfits, peix, mol·lusc, marisc, api

Dimecres 14: sulfits, làctic, ou

Dijous 15: peix, mol·lusc, crustaci, api, ou

Divendres 16: ou, sulfits, mostassa, peix

Dilluns 19: mostassa, peix, sulfits, ou, làctic

Dimarts 20: làctic, ou, sulfits, peix, mol·lusc, crustaci, api

Dimecres 21: sulfits, api, sulfits, làctic, ou

Dijous 22: peix, ou, làctic

Divendres 23: ou, sulfits,

Dilluns 26: mostassa, peix, sulfits

Dimarts 27: peix, làctic, ou

Dimecres 28: api, sulfits, làctic, fruits secs, cacauet

Dijous 29: mol·lusc

Divendres 30: 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.