

# MENÚ SENSE FRUITS SECS



Maig 2024 - Menjador AMPA Ramon Castelltort

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

\*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, formatge i poma, 2 - Enciam, pastanaga i poma 3 - Enciam, pastanaga ratllada i olives 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, gluten, ou, sulfits

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

**Dijous 8:** peix

**Divendres 9:** mostassa, peix, sulfits, làctic

**Dilluns 12:** ou, sulfits

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

**Dimecres 14:** sulfits, làctic, ou, gluten

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

**Divendres 16:** ou, sulfits, mostassa, peix

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

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

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

**Dijous 22:** gluten, peix, ou, làctic

**Divendres 23:** ou, sulfits,

**Dilluns 26:** mostassa, peix, sulfits

**Dimarts 27:** peix, làctic, ou

**Dimecres 28:** api, sulfits, làctic, gluten

**Dijous 29:** gluten, mol·lusc

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