

MENÚ SENSE LÀCTICS



Maig 2024 - Menjador AMPA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
5 Patata amb espinacs gratinat amb formatge vegà Aletes de pollastre adobades amb amanida 4 Poma ecològica	6 Sopa de pasta Trita de patates, fesols i botifarra amb pa amb tomàquet 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 a la napolitana de remolatxa Crema vegetal o fruita
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 amb ceba, espinacs, botifarra i formatge vegà Crema vegetal o fruita	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, i flor de malva Fideuà amb cananes i alloli Plàtan	21 Amanida d'arròs amb ceba tendra, rúcula silvestre i fruita de temporada Hamburguesa de Can Mabres a la pizarolla amb formatge vegà Poma	22 Crema de porros amb crostons Maires amb verdures i bolets saltats Crema vegetal 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 amb bacallà Poma ecològica	27 Patata i mongeta saltada amb all i julivert Llobarro amb saltat de ceba, pebrots i fesols Crema vegetal o fruita	28 CUINES DEL MÓN Amanida amb oxalis, pastanaga, ceba tendra i maduixes Arròs de muntanya amb faves "Brownie" sense mantega o semblant	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, fruits secs i poma, 2 - Enciam, pastanaga, aranyons dessecats 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs 4 - Enciam, pastanaga i poma 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: ou, sulfits
Dimarts 6: api, gluten, ou, sulfits
Dimecres 7: sulfits, peix, mol·lusc, marisc, api
Dijous 8: peix
Divendres 9: mostassa, peix, fruits secs, sulfits
Dilluns 12: ou, sulfits
Dimarts 13: sulfits, peix, mol·lusc, marisc, api
Dimecres 14: sulfits, ou, gluten
Dijous 15: peix, mol·lusc, crustaci, api, ou, gluten
Divendres 16: ou, sulfits, mostassa, peix
Dilluns 19: mostassa, peix, sulfits, ou
Dimarts 20: ou, sulfits, gluten, peix, mol·lusc, crustaci, api
Dimecres 21: sulfits, api, sulfits, ou
Dijous 22: gluten, peix, ou
Divendres 23: ou, sulfits,
Dilluns 26: mostassa, peix, sulfits
Dimarts 27: peix, ou
Dimecres 28: api, sulfits, fruits secs, cacauet, 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 o bé trucar al 93 803 02 12.