

MENÚ VEGETARIÀ



Maig 2024 - Menjador AMPA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
5 Patata amb espinacs gratinat Salsitxes de soja amb amanida 4 Poma ecològica	6 Sopa de vegetal amb pasta Trita de patates, fesols i botifarra amb pa amb tomàquet Plàtan	7 Amanida amb canonges, pastanaga, ou dur i olives Paella amb verdures i tempeh de cigrons Pera ecològica	8 Amanida de llenties i arròs amb enciam, rúcula silvestre, pastanaga i ceba tendra Hamburguesa de soja amb patates panadera Maduixes	9 Amanida amb fulla de mostassa, raves, pastanaga, llentia i fruits secs Macarrons 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 de verdures i fesols Pera ecològica	14 Amanida amb rúcula, ceba tendra, pastanaga, flor de malva i olives Pizza amb ceba, espinacs i salsitxa de tofu logurt	15 Sopa vegetal amb fideus i arròs Trita de patates i ortigues amb pa amb tomàquet Poma	16 CUINES DEL MÓN "Salata oriental" Hamburguesa de verdures amb verdures al forn Plàtan
19 CUINES DEL MÓN Poti-poti de patata, fulla de mostassa ceba i pebrot escalivats i olives "Shakshuka" Maduixes	20 Amanida amb pastanaga, tomàquet, olives, flor de malva i formatge Fideuà amb verdures i tempeh i allioli Plàtan	21 Amanida d'arròs amb ceba tendra, rúcula silvestre i fruita de temporada Hamburguesa soja a la pizarolla Poma	22 Crema de porros amb crostons Felafel amb verdures i bolets saltats Crema de xocolata	23 Amanida amb enciam, oxalis, ou dur, tomàquet i olives Llenties amb verdures de temporada Pera ecològica
26 Amanida amb fulla de mostassa, pastanaga, poma i pipes de carbassa Macarrons amb seitán i verdures Poma ecològica	27 Patata i mongeta saltada amb all i julivert Trita a la francesa amb saltat de ceba, pebrots i fesols Flam	28 CUINES DEL MÓN Amanida amb oxalis, pastanaga, ceba tendra i maduixes Arròs amb bolets i faves "Brownie"	29 Amanida amb pastanaga, ceba tendra, rúcula silvestre i maduixots Cigronet saltat amb verdures i salsitxa vegetal 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, gluten, ou, sulfits

Dimecres 7: sulfits, api

Dijous 8: soja

Divendres 9: mostassa, fruits secs, sulfits, làctic

Dilluns 12: ou, sulfits

Dimarts 13: sulfits, api

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

Dijous 15: api, ou, gluten

Divendres 16: ou, sulfits, mostassa

Dilluns 19: mostassa, sulfits, ou, làctic

Dimarts 20: làctic, ou, sulfits, glutenapi

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

Dijous 22: gluten, ou, làctic

Divendres 23: ou, sulfits,

Dilluns 26: mostassa, sulfits

Dimarts 27: làctic, ou

Dimecres 28: api, sulfits, làctic, 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.