

MENÚ VEGÀ OCTUBRE

2025 - Menjador AFA Ramon Castelltort



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Sopa de verdures i misso amb pasta Truita de patates amb verdures de temporada i amanida 6 Poma ecològica	2 Amanida amb làmines de carbassa, poma, magrana i nous Arròs amb verdures i llenties. Raïm	3 Amanida amb rúcula, pastanaga, poma, figues i formatge Macarrons a la napolitana Prunes
6 Amanida amb poma, magrana, formatge i pipes de carbassa Llenties estofades amb verdures, blets i curri Raïm	7 Bròcoli i patata gratinat amb "formatge vegà" Felàfel amb arròs saltat amb all i julivert Pera ecològica	8 Crema de cigronet de l'Alta Anoia amb crostons i oli d'alfàbrega Truita de farina de cigrons amb patates i carbassa i pa amb tomàquet Síndria	9 Amanida amb fesols, rúcula silvestre, pastanaga, magrana i codonyat Espaguetis amb espinacs i "formatge vegà" Poma ecològica	10 Amanida amb pastanaga, poma, figues i vinagreta de flor de ravenissa Arròs amb verdures, carbassa i fesols Crema vegetal o fruita
13 Amanida amb pastanaga, rúcula silvestre, magrana, taronja i nous Arròs a la milanesa Poma ecològica	14 Amanida poma, pastanaga i codonyat Caldereta amb verdures cigronet Pera ecològica	15 Sopa verdures i muso amb pistons Hamburgueses d'arròs arròs amb fesols de Sta. Pau Meló	16 Amanida amb arròs, carbassa saltada, enciam, lleisó i olives Cigronet amb arròs integral i verdures Crema vegetal o fruita	17 Amanida amb llenties, pastanaga, tomàquet i vinagreta d'encurtits i flor de ravenissa Fideus a la cassola amb verdures Raïm
20 Amanida tèbia amb cigrons i ceba tendra Truita de farina de cigrons amb hortalisses i pa amb tomàquet Mandarina ecològica	21 Verdures de tardor amb patates saltades amb all. Pizza d'espinacs, salsitxa de soja i "formatge vegà". Poma ecològica	22 Amanida amb verdolaga i verdures saltejades i fruits secs Arròs amb verdures i llegum Taronja ecològica	23 Sopa de verdures i miso amb arròs, fideus i fesols Hamburguesa de soja amb verdures i bleda silvestre a la crema Raïm	24 Patata i mongeta al vapor saltada amb all i julivert Hamburguesa de tofu amb ceba i pebrot Crema vegetal o fruita
27 Amanida waldorf Llenties amb verdures i lleisó Poma ecològica	28 Patates, bròquil i coliflor gratinat amb formatge vegà Felàfel amb amanida de fesols Plàtan	29 Amanida amb tomàquet, pastanaga, olives i pipes de carbassa Arròs de muntanya amb cigronset, blets i xampinyons Taronja ecològica	30 Crema de moniato i carbassa amb pinyons saltats Fideus amb verdures i tofu amb amanida 1 Púding vegà amb mel	31

*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, fruits secs i poma, 2 - Enciam, pastanaga, magrana 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs, 4 - Enciam, raves i poma 5- Enciam, pastanaga ratllada i codonyat, 6 - Enciam, magrana, poma i nous Totes aquestes amanides poden portar herbes silvestres

- Herbes silvestres oblidades
- Peix de llotges catalanes

Els al·lèrgens alimentaris



Menjador AFA Ramon Castelltort

Dimecres 1: api, soja, gluten ou
Dijous 2: fruits secs, sulfits, api
Divendres 3: gluten, sulfits, làctic, ou
Dilluns 6: làctic, sulfits
Dimarts 7: làctic, ou, peix
Dimecres 8: gluten, ou
Dijous 9: làctic, gluten, sulfits
Divendres 10: sulfits, làctic, ou
Dilluns 13: sulfits, fruits secs, làctic, ou, api
Dimarts 14: sulfits, làctic, mol·lusc, peix, crustaci, api, ou
Dimecres 15: api, gluten, peix
Dijous 16: sulfits, làctic
Divendres 17: sulfits, gluten, api
Dilluns 20: sulfits, ou, gluten
Dimarts 21: gluten, sulfits, làctic, ou
Dimecres 22: sulfits, ou, sípia, mol·lusc, peix
Dijous 23: gluten, sulfits, peix, làctic
Divendres 24: làctic
Dilluns 27: fruits secs, ou, api, mostassa
Dimarts 28: làctic, peix
Dimecres 29: sulfits, fruits secs, api
Dijous 30: fruits secs, api, ou, 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.