

MENÚ VEGÀ



Setembre 2025 - Menjador AFA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1	2	3	4	5
8 Meló ecològic amb formatge vegà Macarrons amb verdures d'estiu Pruna	9 Sopa freda de tomàquets ecològics Truita de cigrons amb patates i amanida de 2 Síndria	10 Amanida amb llenties, tomàquet ecològic, pastanaga i olives Arròs amb verdures i mongetes del ganxet Meló	11	12 Ensaladeta russa casolana amb olives i salsa maonesa Hamburguesa de soja amb cigronets de l'Alta Anoia saltats amb pesto Crema vegal de vainilla
15 Amanida amb fruita de temporada, tomàquet i olives Llenties amb verdures i quinoa Poma ecològica	16 Amanida tèbia de verdures de temporada i verdolaga saltades amb vinagreta i tàperes Truita a la francesa de farina de cigrons i patates rostides Meló	17 Amanida amb tomàquet, pastanaga, ceba tendra, cigronet cruixent i olives Fideuà amb verdures i llenties vermella Nectarina ecològica	18 Gaspaxo de amb crostons Pizza amb verdures i salsitxa de soja Pera ecològica	19 Empedrat amb tomàquet, enciam, rúcula silvestre, pastanaga i olives Felàfel amb patata i verdures al forn Gel de gel o vegà
22 Amanida de llenties amb tomàquet, ceba tendra, rúcula silvestre i olives Truita de patates i carbassó ecològic i pa amb tomàquet Préssec ecològic	23 Poti-poti amb enciam, pebrot escalivat i olives Hamburguesa de soja amb fesols saltats amb all i julivert Pruna ecològica	24 Amanida amb tomàquet, rúcula silvestre, formatge, olives i oli d'alfàbrega Paella de verdures i fesols Síndria	25 Amanida d'enciam, pastanaga, figues i formatge vegà Cigronet de l'Alta Anoia saltat amb arròs i samfaina Crema vegetal o fruita	26 Crema freda de carbassó, fesols i crostons Espaguetis a la carbonara de carbassó i pastanaga Raïm ecològic
29 Amanida waldorf Fesols amb verdures i seitan Pruna ecològica	30 Vichyssoise amb crostons Carbassa rostida amb quinoa ceba i pebrot Síndria			

*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, pruna 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs, 4 - Enciam, raves i poma 5- Enciam, pastanaga ratllada i olives , 6 - Enciam, pastanaga, poma i nous

- Herbes silvestres oblidades

- Peix de llotges catalanes (Palamós, Arenys de Mar)

Els al·lèrgens alimentaris



Menjador AFA Ramon Castelltort

Dilluns 8: sulfits, gluten

Dimarts 9: -----

Dimecres 10: api

Divendres 12 sulfits, soja

Dilluns 15: sulfits

Dimarts 16: sulfits

Dimecres 17: sulfits, api,

Dijous 18: gluten, sulfits, soja

Divendres 19: sulfits, gluten, soja

Dilluns 22: sulfits, gluten

Dimarts 23: sulfits, soja

Dimecres 24: sulfits

Dijous 25: soja

Divendres 26: gluten, sulfits

Dilluns 29: sulfits

Dimarts 30: gluten

“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.