

MENÚ VEGETARIÀ OCTUBRE

2025 - Menjador AFA Ramon Castelltort



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 Sopa de de verdures i miso 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 curn Raïm	7 Bròcoli i patata gratinat 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 patates i carbassa amb pa amb tomàquet Síndria	9 Amanida amb fesols, rúcula silvestre, pastanaga, magrana i codonyat Espaguetis amb espinacs i formatge blau Poma ecològica	10 Amanida amb pastanaga, poma, figues i vinagreta de flor de ravenissa Rissotto verdures, carbassa i fesols logurt natural d'Ecomercaderet
13 Amanida amb pastanaga, rúcula silvestre, magrana, taronja i nous Arròs a la milanesa Poma ecològica	14 Amanida poma, pastanaga, formatge decabra i codonyat Caldereta amb verdures cigronet i allioli Pera ecològica	15 Sopa verdures i muso amb pistons Hamburgueses i arròs amb fesols de Sta. Pau Meló	16 Amanida amb arròs, carbassa saltada, enciam, lletsó i olives Cigronet amb arròs integral i verdures logurt natural d'Ecomercaderet	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 d'hortalisses i pa amb tomàquet Mandarina ecològica	21 Verdures de tardor amb patates saltades amb all. Pizza d'espinacs, salsitxa de soja i formatge Poma ecològica	22 Amanida amb verdolaga i verdures saltejades i ou dur. 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 logurt natural d'Ecomercaderet
27 Amanida waldorf Llenties amb verdures i lletsó Poma ecològica	28 Patates, bròquil i coliflor gratinat 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 de mató de Cal Vicenç amb mel	31

*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, 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.