

MENÚ VEGETARIÀ

Novembre 2025 - Menjador AMPA Ramon Castelltort



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Amanida amb arròs integral, nabius dessecats, nous i magrana Mongetes amb verdures Poma ecològica	4 Sopa vegetariana amb galets i cigronet Hamburguesa de cigrons amb ceba patates i moniato Plàtan	5 Amanida amb, pastanaga, taronja, fruits secs i formatge Arròs amb verdures i fesols Pera ecològica	6 Crema de carbassa i remolatxa i crostons Trita de patates i espinacs amb pa amb tomàquet Mandarina ecològica	7 Amanida amb poma, magrana, raves amb vinagreta de mostassa Tallarines amb verdures logurt d'Ecomercaderet
10 Crema de verdures i fesols amb ou dur Felàfel amb saltat d'arròs i verdures Taronja ecològica	11 Bròquil amb patates i beixamel de coliflor Hamburguesa de soja amb ceba i pebrot Pera ecològica	12 Amanida amb pastanaga, poma, i magrana i nabius dessecats Fideuà de verdures amb allioli Mandarina ecològica	13 Amanida amb enciam, arròs, lleisó, pebrot escalivat i olives Cigronet a la catalana Plàtan	14 Amanida amb ceba, pastanaga, raves i olives Trita de patates i blets amb pa amb tomàquet Crema de xocolata
17 Amanida poma, taronja, ceba tendra, fruits secs Espaguetis a la napolitana de remolatxa Poma ecològica	18 Amanida amb pastanaga, poma, formatge de cabra, i magrana Arròs de verdures, fesols i bolets. Taronja ecològica	19 Sopa de verdures i miso amb arròs Felàfel amb amanida 3 Pera ecològica	20 Crema de verdures i blets amb ou dur Trita a la francesa amb patata i moniato rostit logurt d'Ecomercaderet	21 Amanida amb rúcula carbassa, formatge, poma i nous Llenties amb verdures Mandarina ecològica
24 Sopa de verdures i miso amb fideus i fesols Trita de patates, ceba i lleisó Plàtan	25 Amanida amb pastanaga, raves, formatge i olives Cigronets amb verdures i arròs integral logurt natural	26 Amanida amb rúcula silvestre, verdures saltades i vinagreta de mostassa Patates estofades amb verdures i llegum Mandarina ecològica	27 Crema de carbassa i moniato Hamburguesa de soja amb patata i ceba Poma	28 Amanida pastanaga, corn de cérvol, fesols, raves, ceba tendra, olives Fideus a la cassola amb verdures Plàtan

*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 o veganes 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, magrana i formatge fresc de cabra 5 –Enciam, tomàquet pastanaga ratllada i olives, 6 - Enciam, pastanaga i magrana. Totes aquestes amanides poden portar herbes silvestres

Herbes silvestres oblidades

Els al·lèrgens alimentaris



Menjador AFA Ramon Castelltort

Dilluns 3: fruits secs, cacauets, sulfits

Dimarts 4: gluten, sulfits

Dimecres 5: fruits secs, làctic, ou

Dijous 6: gluten, ou

Divendres 7: sulfits, mostassa, gluten, làctic

Dilluns 10: ou

Dimarts 11: làctic, ou, soja

Dimecres 12: fruits secs, cacauets, api, gluten, ou

Dijous 13: sulfits, ou

Divendres 14: sulfits, ou, gluten, làctic, fruits secs, cacauets

Dilluns 17: fruits secs, cacauets, gluten, sulfits, làctic, ou

Dimarts 18: làctic, ou, sulfits

Dimecres 19: làctic, api

Dijous 20: ou, làctic

Divendres 21: làctic, ou, fruits secs, cacauet, sulfits

Dilluns 24: api, gluten, ou

Dimarts 25: làctic, ou, sulfits

Dimecres 26: mostassa, sulfits, api

Dijous 27: soja

Divendres 29: sulfits, gluten, api

“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.