

MENÚ VEGÀ



Desembre 2025 - Menjador AFA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Amanida de rúcula silvestre, poma, taronja, codonyat i "formatge" vegà Mongetes del ganxet de Cal Serralet amb verdures i arròs Crema vegetal o fruita	2 Sopa vegetal amb miso amb fideus i arròs Truita de farina de cigrons amb patates amb amanida 4 Taronja ecològica	3 Amanida amb pastanaga, raves, ceba tendra i olives Tallarines a la bolonyesa vegetal Poma ecològica	4 Amanida amb cigrons, corn de cérvol, rabes, poma, pastanaga i nous Hamburguesa de soja a la pizarola amb patates i moniato Plàtan	5
8	9 Amanida amb fulla de mostassa, pastanaga, taronja, codonyat i "formatge" vegà Llenties amb verdures i arròs Pera ecològica	10 Amanida Waldorf amb corn de cérvol Arròs de muntanya amb bolets Crema vegetal o fruita	11 Amanida amb pastanaga, raves, ceba dolça, poma i olives Lasanya de llegum i verdures Poma ecològica	12 Crema de porros amb crostons Fesols saltats amb arròs integral, espinacs, all i julivert Mandarina ecològica
15 Amanida de cigronets de l'A.A. amb poma, pastanaga, nous, i raves Truita de farina de cigrons amb hortalisses amb pa amb tomàquet Taronja ecològica	16 Patata i mongeta Pizza amb verdures d'hivern Poma ecològica	17 Amanida amb ceba tendra, pastanaga, rúcula silvestre, raves i olives Arròs amb verdures i llegum Mandarina ecològica	18 Crema de verdures amb crostons Felâfel amb fideus asiàtics saltats amb verdures Fruita	19 Sopa vegetal amb miso de galets i miso Mussaka vegetal Crema vegetal o fruita
22	23	24	25	26
29	30	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, poma 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs, 4 - Enciam, raves i poma 5- Enciam, pastanaga ratllada i olives , 6 - Enciam, pastanaga, poma i nous Totes aquestes amanides poden portar herbes silvestres

- Herbes silvestres oblidades

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

Els al·lèrgens alimentaris



Menjador AFA Ramon Castelltort

Dilluns 1: sulfits

Dimarts 2: sulfits, api, gluten

Dimecres 3: sulfits, api, gluten

Dijous 4: fruits secs, sulfits

Dimarts 9: mostassa

Dimecres 10: gluten, api

Dijous 11: gluten, api

Divendres 12: gluten

Dilluns 15: Sulfits, fruits secs,

Dijous 18: gluten, sulfits, api, soja

Divendres 19: api, sulfits, gluten, fruits secs, cacauet, 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.