

MENÚ VEGETARIÀ

Gener 2026 - Menjador AFA Ramon Castelltort



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
5	6	7	8 Amanida amb arròs, poma, taronja, pastanaga, fulla de mostassa i codonyat Cigronet de l'Alta Anoia amb verdures i espinacs Mandarina ecològica	9 Amanida amb taronja, raves, pastanaga i fruits secs Fideuà de verdures i allioli Poma ecològica
12 Amanida amb poma, pastanaga, fruits secs, flor de calèndula i formatge d'ovella Macarrons a la putanesca sense anxova Taronja ecològica	13 Amanida amb pastanaga, ruca silvestre, ceba tendra, pastanaga i olives Mongetes del ganxet de Cal Serralet saltades amb verdures i llegum logurt d'Ecomercadaret	14 Amanida amb pastanaga, llenties, ceba tendra, ou dur i olives Arròs a la milanesa Poma ecològica	15 Crema de pastanaga i carbassa amb pipes de gira-sol Pizza de verdures i formatge blau Mandarina ecològica	16 Sopa de verdures amb miso i arròs Hamburguesa de soja amb patates rostides Plàtan
19 Amanida de poma, pastanaga, flor de ravenissa, nous i formatge Rissotto de bolets Pera ecològica	20 Crema d'espinacs amb crostons Fesols i arròs saltats amb all i julivert Taronja ecològica	21 Amanida amb arròs pastanaga, raves, ceba tendra i olives Cassola de tros amb verdures fesols i espinacs Plàtan	22 Amanida amb taronja, com de cérvol, pastanaga i formatge d'ovella Llenties amb arròs i verdures logurt d'Ecomercadaret	23 Amanida amb pastanaga, colrave, germinat de remolatxa i pipes de carbassa Cuscús amb cigronet i verdures Mandarina ecològica
26 Crema de porros amb crostons Felafel amb amanida 3 Plàtan	27 Amanida amb llenties, pastanaga, raves i olives Macarrons a la carbonara vegetal Mandarina ecològica	28 Amanida amb lletsons, ceba tendra, taronja, pastanaga i magrana Arròs de bolets, verdures i cigrons Crema de xocolata	29 Sopa de verdures amb miosò pistons Hamburguesa de soja amb saltat de fesols amb verdures Poma ecològica	30 Amanida de fesols amb hortalisses, olives i vinagreta de flor de ravenissa Trita de patata i moniato amb pa amb tomàquet Taronja ecològica

*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, 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

Dijous 8: mostassa, api

Divendres 9: sulfits, fruits secs, gluten, ou, làctic

Dilluns 12: fruits secs, gluten, làctic, sulfits

Dimarts 13: sulfits, làctic

Dimecres 14: ou, sulfits, api

Dijous 15: fruits secs, gluten, làctic

Divendres 16: api, mostassa

Dilluns 19: fruits secs, làctic, api

Dimarts 20: gluten,

Dimecres 21: sulfits, api

Dijous 22: làctic

Divendres 23: fruits secs, gluten, api

Dilluns 26: gluten, fruits secs, sulfits

Dimarts 27: sulfits, gluten, làctic

Dimecres 28: api, làctic, ou, fruits secs

Dijous 29: sulfits, gluten, api

Divendres 30 : sulfits, ou, 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.