

MENÚ VEGÀ



Març 2026- Menjador AMPA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2 Amanida amb pastanaga, poma, codonyat Espaguetis a la carbonara vegetal Taronja	3 Sopa de verdures i miso amb arròs Felàfel amb mostassa i amanida 5 Poma	4 Crema de verdures Hamburguesa de soja amb cigronets de l'A. A. saltats amb all i julivert Plàtan	5 Amanida amb pastanaga, ceba tendra, llavors de carbassa i codonyat Arròs amb carxofes, faves i carbassa Mandarina	6 Amanida waldorf Fesols amb verdures i bolets Crema vegetal o fruita
9 Patata i mongeta tendra saltada amb alls tendres Hamburguesa de cigrons amb lilit de verdures Poma ecològica	10 Amanida amb rosella, col llombarda, pastanaga i olives "Tacos de alambre" de verdures i fesols Mandarines	11 Amanida amb, pastanaga, formatge, poma, i vinagreta d'encurtits Paella de verdures i xampinyons Crema vegetal o fruita	12 Amanida amb fesols, pastanaga, raves, ceba tendra Macarrons amb verdures Plàtan	13 Amanida tèbia amb verdura saltejada i vinagreta de mostassa Cigronet de l'Alta Anoia a la catalana Taronja ecològica
16 Amanida amb cuscullera, germinats, mongeta del ganxet, pastanaga i olives Llenties amb arròs i carbassa Pera ecològica	17 Crema de carbassa, pastanaga i curcuma Felàfel amb amanida 2 Mandarina	18 Amanida amb cigronet amb pastanaga, ceba tendra i olives Fideuà de verdures Poma	19 Amanida amb pastanaga, raves, poma i pipes de carbassa Hamburguesa de soja amb verdures de temporada saltejades julivert "Crema de St. Josep vegana"	20 Amanida amb col, fulla de mostassa, pastanaga, formatge aranyons dessecats Patates estofades amb calçots, carxofa i romesco Taronja
23 Amanida amb llegum, pastanaga i olives i vinagreta de ravenissa Truita de farina de cigrons amb patates i ceba amb pa amb tomàquet Crema vegetal o fruita	24 Amanida amb poma, raves, pastanaga i avellanes torrades Fesols amb verdures de temporada i miso Plàtan	25 Amanida amb pastanaga, ceba tendra i maduixes Arròs amb bolets, carbassa, calçots i carxofes Pera	26 Patata i mongeta Hamburguesa de soja amb salsa de tomàquet i amanida nº 4 Maduixes	27 Amanida de l'Horta Tallarines a la napolitana Fruita
30	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, formatge, fruits secs i poma, 2 - Enciam, pastanaga, maduixes 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs, 4 - Enciam, codonyat i poma formatge de cabra 5 –Enciam, pastanaga ratllada i olives , 6 - Enciam, pastanaga i raves. **Totes aquestes amanides poden portar herbes silvestres**

**- Herbes silvestres oblidades
- Peix de llotges catalanes)**

Els al·lèrgens alimentaris



Menjador AFA Ramon Castelltort

Dilluns 2: gluten, sulfits

Dimarts 3: mostassa, sulfits, soja

Dimecres 4: soja

Dijous 5: fruits secs, cacauet, api

Divendres 6: fruits secs, cacauet, sulfits

Dilluns 9: -----

Dimarts 10: sulfits, gluten

Dimecres 11: sulfits

Dijous 12: sulfits

Divendres 13: sulfits, mostassa

Dilluns 16: sulfits, api

Dimarts 17: sulfits

Dimecres 18: sulfits

Dijous 19: sulfits, fruits secs, cacauet, soja

Divendres 20: mostassa, sulfits, fruits secs, cacauet

Dilluns 23: sulfits, gluten

Dimarts 24: sulfits, fruits secs, cacauet

Dimecres 25: sulfits, api

Dijous 26: soja

Divendres 27: fruits secs, cacauet, gluten, sulfits

“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.