

# MENÚ VEGÀ



## Abril 2026 - Menjador AMPA Ramon Castellort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
6		8 Crema de porros Hamburguesa de soja patates i verdures al forn Plàtan	9 Sopa de verdures i miso amb arròs Trita de farina de cigrons amb patates amb amanida 3 Poma ecològica	10 Amanida verda amb fruita de primavera i vinagreta de fonoll i mel Tallarines amb verdures, xampinyons i formatge Pera ecològica
13 Amanida amb, rúcula silvestre, pastanaga, poma i maduixes Llenties amb verdures i arròs Pl	14 Sopa de verdures i miso amb fideus Trita de farina de cigrons amb d'espínacs i seques amb pa amb tomàquet Pera ecològica	15 Amanida amb cigronet, fulles de mostassa, flors silvestres i fruites de temporada Arròs amb verdures i pèsols (brou de verdures) Crema vegetal o fruita	16 Crema de verdures i llegum amb crostons Hamburguesa de cigrons amb fideus d'arròs, verdures i salsa yakisoba Maduixes	17 Amanida amb pastanaga, ceba tendra, raves, olives Espaguetis a la putanesca sense anxoves Poma ecològica
20 Patata i mongeta Trita de farina de cigrons amb ceba, carxofa i xampinyons Plàtan	21 Amanida de pasta amb canonges, pastanaga, olives i salsa Cèsar Felàfels amb verdures de temporada saltades Maduixes	22 Amanida amb llegum, pastanaga, fulla de mostassa, cogombrets i olives Cigronet de l'A. A. amb verdures Poma ecològica	23 Crema de pastanaga i remolatxa Hamburguesa de soja la planxa amb verdures saltades Crema vegetal o fruita	24 Amanida amb, pastanaga, raves, olives i amanida d'envinagrats i mostassa Arròs amb verdures de temporada Pera ecològica
27 Amanida amb llegum, escalivada i olives i vinagreta de ravenissa Arròs amb verdures Crema vegetal o fruita	28 Amanida amb lletsó, pastanaga, ceba tendra i olives Espaguetis a la carbonara de verdures Poma ecològica	29 Sopa de verdures i miso amb pasta Trita de farina de cigrons amb patates i ceba pa amb tomàquet Maduixes	30	

\*El pa que es serveix al menjador és tot integral // Tots els plats de pasta s'ofereix ratllat, en cas de les dietes sense làctics serà "formatge vegà"

\*AMANIDES D'ACOMPANYAMENT: 1- Enciam, formatge, fruits secs i poma, 2 - Enciam, pastanaga, maduixa 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs, 4 - Enciam, codonyat i poma formatge fresc de cabra 5 –Enciam, tomàquet 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

**Dimecres 8:** soja

**Dijous 9:** api, fruits secs

**Divendres 10:** sulfits, gluten, api

**Dilluns 13:** sulfits, api

**Dimarts 14:** gluten, api

**Dimecres 15:** mostassa, api

**Dijous 16:** sulfits, soja

**Divendres 17:** sulfits

**Dilluns 20:** -----

**Dimarts 21:** sulfits, mostassa, gluten

**Dimecres 22:** mostassa, sulfits

**Dijous 23:**

**Divendres 25:** sulfits, mostassa, api

**Dilluns 27:** sulfits

**Dimarts 28:** sulfits, gluten,

**Dimecres 29:** api, 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](mailto:amparc@amparc.cat) o bé trucar al 93 803 02 12.