

MENÚ VEGETARIÀ



Abril 2026 - Menjador AMPA Ramon Castellort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
6		8 Crema de porros Hamburguesa de soja amb patates i verdures al forn Plàtan	9 Sopa de verdures i miso amb arròs Trita de patates amb amanida 3 Poma ecològica	10 Amanida verda amb fruita de primavera vinagreta de fonoll i mel Tallarines amb verdures, xampinyons i formatge Pera ecològica
13 Amanida amb rúcula silvestre pastanaga, formatge de cabra i maduixes Llenties amb verdures i arròs Plàtan	14 Sopa de verdures i miso amb fideus Trita 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) logurt d'Ecomercaderet	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 Ous remenats amb ceba, carxofa i xampinyons Plàtan	21 Amanida de pasta amb canonges, pastanaga, ou dur, 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 logurt d'Ecomercaderet	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 vinagreta de ravenissa Arròs amb verdures logurt d'Ecomercaderet	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 patates i ceba pa amb tomàquet Maduixes	30	

*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, 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 notges catalanes)**

Els al·lèrgens alimentaris



Menjador AFA Ramon Castelltort

Dimecres 8: soja

Dijous 9: api, ou, fruits secs

Divendres 10: sulfits, gluten, api, làctic, ou

Dilluns 13: sulfits, làctic, api

Dimarts 14: gluten, api, ou

Dimecres 15: mostassa, api, làctic

Dijous 16: sulfits, soja

Divendres 17: sulfits, làctic

Dilluns 20: ou

Dimarts 21: ou, sulfits, làctic, mostassa, gluten

Dimecres 22: mostassa, sulfits

Dijous 23: làctic

Divendres 25: sulfits, mostassa, api

Dilluns 27: sulfits, làctic

Dimarts 28: sulfits, gluten, ou, làctic

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 o bé trucar al 93 803 02 12.

Nota: La cuina es reserva el dret a modificar els menús si, per causa aliena a la seva voluntat, convingués