

MENÚ VEGETARIÀ



Maig 2026 - Menjador AFA Ramon Castelltort

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|---|--|--|
| | | | | 1 |
| 4 Amanida amb rúcula silvestre, pastanaga, raves, llegum i fruits secs Macarrons a la napolitana de remolatxa Poma ecològica | 5 Sopa de verdures amb miso i pasta Truita de patates i fesols pa amb tomàquet Plàtan | 6 Amanida amb canonges, pastanaga, ou dur i olives Paella amb verdures de temporada Pera ecològica | 7 Amanida de llenties i arròs amb enciam, rúcula silvestre, pastanaga i ceba tendra Hamburguesa de cigrons i verdures amb patates panadera Maduixes | 8 Patata amb espinacs gratinats Truita a la francesa amb amanida 4 logurt d'Ecomercaderet |
| 11 Crema freda de verdures amb crostons Cigrons a la catalana Maduixes | 12 Amanida amb raves, ceba tendra, germinats de remolatxa i olives Arròs amb verdures i llegum Pera ecològica | 13 Amanida amb rúcula, ceba tendra, pastanaga, flor de malva i olives Pizza amb tomàquet de lletia vermella, espinacs i formatge logurt d'Ecomercaderet | 14 Sopa de verdures amb fideus i arròs Truita de patates i ortigues amb amanida 2 Poma | 15 Poti-poti de patata, ceba i pebrot escalivats, fruits secs i olives Hamburguesa de llegums amb verdures al forn Plàtan |
| 18 Empedrat de fesols amb olives Truita patates i verdures amb pa amb tomàquet Plàtan | 19 Amanida amb pastanaga, tomàquet, olives, flor de malva i formatge Fideuà amb verdures de temporada i tofu amb el seu allioli Maduixes | 20 Amanida d'arròs amb ceba tendra, rúcula silvestre i fruita de temporada Hamburguesa de mongeta vermella i xampinyons a la pizarolla amb patata rostida Poma | 21 Crema de porros amb crostons Falàfels amb verdures i bolets saltats Crema de xocolata | 22 Amanida amb enciam, oxalis, ou dur, tomàquet i olives Llenties amb verdures de temporada Pera ecològica |
| 25 | 26 Amanida amb fulla de mostassa, pastanaga, poma i nous Macarrons de la iaia amb llenties Maduixes | 27 Amanida amb oxalis, pastanaga, ceba tendra i maduixes Arròs de verdures amb faves logurt d'Ecomercaderet | 28 Amanida amb pastanaga, ceba tendra, rúcula silvestre i maduixots Cigronet saltat amb arròs i verdures Cireres | 29 Crema d'espinacs i pipes torrades Ous remenats amb verdures, alls tendres i pa amb oli Poma ecològica |

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

*AMANIDES D'ACOMPANYAMENT: 1- Enciam, formatge i poma, 2 - Enciam, pastanaga i maduixa 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs 4 - Enciam, pastanaga, poma i formatge de cabra 5 -Enciam, tomàquet pastanaga ratllada i olives . **Totes aquestes amanides poden portar herbes silvestres**

Herbes silvestres oblidades

Els al·lèrgens alimentaris



Menjador AFA Ramon Castelltort

Dilluns 4: fruits secs, gluten, sulfits, làctic

Dimarts 5: api, gluten, ou, sulfits

Dimecres 6: ou, sulfits, api

Dijous 7: sulfits

Divendres 8: làctic, ou, sulfits

Dilluns 11: gluten, ou, sulfits

Dimarts 12: sulfits, api

Dimecres 13: làctic, sulfits, gluten

Dijous 14: làctic, gluten

Divendres 15: ou, sulfits, api

Dilluns 18: sulfits, ou, gluten

Dimarts 19: sulfits, làctic, ou, gluten, api

Dimecres 20: sulfits, api, làctic, ou

Dijous 21: gluten, ou, làctic

Divendres 22: ou, sulfits,

Dimarts 26: sulfits, mostassa, fruits secs, cacauet, làctic, ou

Dimecres 27: api, sulfits, làctic

Dijous 28: sulfits

Divendres 29: fruits secs, cacauet, gluten, 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.