

# MENÚ VEGETARIÀ



## Juny 2026 - Menjador AFA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 Amanida amb endivia, cogombre, pastanaga, ceba tendra i maduixes Fesols saltats amb verdures Poma	2 Amanida d'enciams variats, amb fruites de temporada, llavors de carbassa, tomàquets i la seva vinagreta Risotto amb bolets i verdures Maduixes	3 Crema freda de llegum i carbassó amb oli d'alfàbrega Hamburguesa vegetal a la planxa amb mostassa i amanida 6 Cireres	4 Amanida xató Hamburguesa de llegums amb verdures d'estiu saltejades logurt d'Ecomercaderet	5 Amanida de formatge amb poma, pastanaga, llegum, ceba tendra i olives Trita de patates i pebrot vermell amb pa amb tomàquet Albercoc
8 Amanida de lleties amb tomàquet, olives, pebrot, pastanaga i vinagreta d'encurtits Hamburguesa de verdura i llegum amb dauets de patata i verdura Melo	9 Amanida d'enciams amb, pipes, raves, ceba tendra i cogombre Tallarines a la bolonyesa vegetal logurt d'Ecomercaderet	10 Amanida d'enciams d'estiu, ou dur, tomàquet i vinagreta de mostassa Arròs amb verdures i llegum Pruna	11 Crema freda de verdures de temporada Llegums amb amanida 5 i vinagreta d'encurtits Préssec	12 Amanida d'arròs integral amb enciams, tomàquet, ceba tendra, pastanaga i vinagreta d'olives negres Cigronet de l'Anoia saltat amb verdures Síndria
15 Gaspatxo de tomàquet i síndria amb oli d'oliva verge i crostons Hamburguesa de soja amb mongetes saltades all i julivert Pruna	16 Ensaladeta amb patata, cogombre, tomàquet, olives i pastanaga Llegums amb llit de ceba, pebrot i carbassó Síndria	17 <b>DINAR DE 6è</b> Amanida amb pastanaga, fruits secs, tomàquet, ou dur i poma Lleties saltades amb verdures variades Fruita d'estiu	18 Amanida d'enciams variats, pastanaga, fruita de temporada i cogombre Paella de verdura i llegum Fruita d'estiu	19 Amanida de fi de curs vegetariana Macarrons de festa major vegetarians Gelats
22	23	24	25	26
29	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, maduixa 2 - Enciam, pastanaga, fruits secs 3 - Enciam, pastanaga i síndria 4 - Enciam, tomàquet i cogombre 5 - Enciam, tomàquet pastanaga ratllada i olives , 6 - Enciam, maduixes i tomàquet. **Totes aquestes amanides poden portar herbes silvestres**

**- Herbes silvestres oblidades**

# Els al·lèrgens alimentaris



## Menjador AFA Ramon Castelltort

**Dilluns 1:** sulfits

**Dimarts 2:** sulfits, fruits secs

**Dimecres 3:** sulfits, mostassa

**Dijous 4:** sulfits, fruits secs, làctic

**Divendres 5:** làctic, ou, gluten, sulfits

**Dilluns 8:** sulfits

**Dimarts 9:** sulfits, fruits secs, gluten, làctics

**Dimecres 10:** mostassa, sulfits, api, ou dur

**Dijous 11 :** sulfits

**Divendres 12:** sulfits

**Dilluns 15:** sulfits, gluten

**Dimarts 16:** sulfits

**Dimecres 17:** sulfits, fruits secs, ou dur

**Dijous 18:** sulfits, api

**Divendres 19:** sulfits, ou, api, gluten, làctic

**“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.