

MENÚ SENSE OU

OCTUBRE 2026 - Menjador AFA Ramon Castelltort



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
28	29	30	1 Amanida dolça i de colors amb pipes de girasol (fruita i verdura) Cigronet de l'Anoia saltat amb calamar i mongeta verda Macedònia de fruita de temporada	2 Amanida amb poma, formatge de cabra, magrana i vinagreta de pastanaga i nous Truita de farina de cigrons amb patates i carbassó i cremòs de coliflor i alls rostits Pera de temporada
5 Amanida de pasta, enciam, pastanaga, blat de moro, formatge i vinagreta de logurt i aromàtiques Llenties estofades amb verdura de l'hort de l'avi i quinoa Meló de temporada	6 Crema de porro i pera amb pipes de carbassa torrades Llobarro al forn amb guarnició de cuscús i carbassó a la llimona logurt natural Ecomercaderet	7 Amanida de fesols, tomàquet i vinagreta d'encurtits Truita de farina de cigrons amb patata i bastonets de pastanaga crua Poma ecològica	8 Crema de llegums i verdura amb crostons integrals i oli de pebrot vermell fumat Arròs cremòs amb verdura de temporada i pollastre Pera ecològica	9 Patata i mongeta verda saltejades amb all i julivert Pollastre rostit al forn amb salsa barbacoa casolana Macedonia de fruita natural amb llimona
12	13 Amanida de blat de moro, lletia i pastanaga amb vinagreta mediterranea(olives, tomàquet, pera i oli d'oliva verge extra Macarrons integrals amb napolitana i orenga Poma ecològica	14 Crema de carbassó, brocoli i porro amb toc de romani i oli d'oliva verge Cigronet de l'Alta Anoia amb conill i verdures de tardor Raïm de temporada	15 Amanida d'espírels de colors amb pastanaga, pebrot vermell i pera amb olivada Seitó amb guarnició de pèssols i patata a la farigola logurt Natural Ecomercaderet	16 Amanida de tonyina, ceba dolça, tomàquet, pastanaga, poma amb vinagreta de mostassa Arròs amb costella i pèssols Plàtan
19 Amanida d'arròs, tonyina, blat de moro, i cogombre amb vinagreta de pastanaga Truita de farina de cigrons amb hortalisses i cremòs de moniato Mandarina ecològica	20 Crema de coliflor i llegum amb oli d'alfabrèga Pizza amb tomàquet, gall d'indi, bolets, espinacs i motzarella logurt natural Ecomercaderet	21 Amanida verda amb tofu, poma, pastanaga i olives Arròs amb sípia i calamar i el seu all i julivert Poma ecològica	22 Sopa de pollastre amb fideus i verdura Cigronet de l'Anoia a la catalana Platàn	23 Patata, pèssols i mongeta verda saltada amb all i julivert Pollastre rostit amb ceba i pebrot Macedònia de fruita natural
26 Amanida de pastanaga, pipes, olives, cogombre, formatge de cabra Llenties estofades amb verdura i arròs integral Platàn	27 Crema de porros i carbassa amb crostons integrals Arròs amb bolets, verdures i calamar Poma ecològica	28 Verdures de temporada al forn amb oli de farigola Bacalla al forn a l'estil de l'àvia Maria logurt natural Ecomercaderet	29 Amanida de blat de moro, tonyina, ceba dolça, i pastanaga Truita de farina de cigrons amb patates i espinacs baby amb cremòs de remolatxa Raïm	30 Crema de moniato i carbassa amb amb oli de romani i crostons integrals Pollastre rostit amb castanyes Postre de fi de mes casolà

*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"//Als infants més petits alguns aliments anirán en pols, tritrats, o tallat més petit, per exemple, fruits secs, rúcula...

*AMANIDES D'ACOMPANYAMENT: 1-Enciam, fruits secs i poma, 2 -Enciam, pastanaga, pruna 3 -Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs, 4 -Enciam, raves i poma 5-Enciam, pastanaga ratllada i olives 6-Enciam, pastanaga ,poma i nous
- **Peix de llotges catalanes**

Els al·lèrgens alimentaris



Menjador AFA Ramon Castelltort

Dijous 1: fruits secs, api, sulfits, mol.lusc, peix, crustaci

Divendres 2: làctic, fruits secs

Dilluns 5: gluten, làctic, fruits secs

Dimarts 6: fruits secs, peix, gluten, làctic

Dimecres 7: sulfits

Dijous 8: gluten, sulfits

Divendres 9: sulfits, api, mostassa, gluten

Dimarts 13: gluten

Dimecres 14: sulfits

Dijous 15: gluten, peix, làctic

Divendres 16: peix, mostassa, sulfits

Dilluns 19: peix, sulfits

Dimarts 20: gluten, làctic

Dimecres 21: peix, mol.lusc, sulfits

Dijous 22: gluten, sulfits, api,

Divendres 23: sulfits, làctic

Dilluns 26: fruits secs, làctic, sulfits

Dimarts 27: gluten, sulfits, peix, mol.lusc

Dimecres 28: peix, sulfits, làctic

Dijous 29: peix, sulfits

Divendres 30: 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.

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