# MENÚ CELÍAC

## NOVEMBRE 2026- Menjador AFA Ramon Castelltort

| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|---|---|---|---|---|
| 2 | 3<br>Amanit d'arròs integral amb pastanaga, nabius dessecats i magrana amb blat de moro<br>Llenties de tardor amb coliflor i verduretes<br>Poma ecològica | 4<br>Daus de poma, pastanaga i formatge amb fruits secs i vinagreta d'orenga<br>Arròs amb pollastre, pèssols i bolets<br>Mandarina ecològica | 5<br>Crema de carbassa, coliflor i alls rostits<br>Mongeta del ganxet saltada amb costella i verdures de tardor<br>Iogurt Ecomercaderet | 6<br>Brou de pollastre amb arròs<br>Llobarro al forn amb pastanaga, julivert i llimona<br>Macedònia de fruita natural |
| 9<br>Barrejada de l'hort amb llegum, blat de moro, cogombre, tomàquet i poma amb vinagreta de mel<br>Truita de patates amb cremòs de pastanaga<br>Plàtan | 10<br>Empedrat de cigronet, ou dur, blat de moro, pastanaga i encurtits<br>Tallarins sense gluten amb bolonyesa de pollastre<br>Iogurt Ecomercaderet | 11<br>Amanida amb enciam, pastanaga, taronja, magrana, blat de moro i vinagreta de mostassa<br>Arròs amb calamar i verduretes<br>Pera ecològica | 12<br>Sopa de tardor amb fideus sense gluten i llegum<br>Pizza sense gluten amb tomàquet, bolets, verdura, alfàbrega i mozzarela,<br>Poma ecològica | 13<br>Crema de porro, carbassò i poma amb crostons sense gluten<br>Cigronet de l'Anoia amb verdures de temporada i ou dur<br>Macedònia de fruita natural |
| 16<br>Patata, mongeta verda i carbassa saltejades amb all i julivert<br>Fesols amb verduretes i calamar<br>Taronja de temporada | 17<br>Crema de moniato i mongeta blanca amb oli d'alfabrèga<br>Pollastre rostit al forn amb ceba, patata i pebrots<br>Pera ecològica | 18<br>Bròquil amb patates i beixamel de coliflor<br>Fideuà amb calamars, sípia i el seu allioli( sense gluten)<br>Mandarina ecològica | 19<br>Batibull de gall d'indi, anous, tomàquet i blat de moro amb formatge<br>Cigronet a la catalana<br>Iogurt Ecomercaderet | 20<br>Crema de verdura de tardor rostida al forn amb oli de julivert<br>Truita de patates i bolets amb pa amb tomàquet sense gluten<br>Macedònia de fruita natural |
| 23<br>Amanida de tonyina, ceba, pastanaga i ou dur amb cogombre<br>Macarrons a la napolitana de remolatxa (sense gluten)<br>Plàtan | 24<br>Crema de llegums i carbassa rostida amb crostons sense gluten i oli d'herbes<br>Pit de pollastre a la planxa amb amanida 5<br>Poma ecològica | 25<br>Combinat amb fulles d'enciam pastanaga, cogombre i pipes<br>Arròs cremòs de verdures, fesols i bolets.<br>Taronja ecològica | 26<br>Crema de porros, patata i pera de tardor amb oli de pebre dolç<br>Maires amb patata, pebrots i moniato rostit<br>Iogurt d'Ecomercaderet | 27<br>Sopa de galets sense gluten<br>"Fajitas" de pollastre, pebrots i sofregit de tomàquet (sense gluten)<br>Mandarina ecològica |
| 30<br>Amanida cruixent de rúcula amb pastanaga, formatge, poma i nous<br>Llenties amb bròcoli, carbassa i quinoa<br>Postre de fi de mes casolà (sense gluten) | | | | |

*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 o veganes serà "formatge vegà" //Als infants més petits alguns aliments anirán en pols, triturats 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

**Dimarts 3:** fruits secs, sulfits
**Dimecres 4:** làctics, fruits secs, sulfits
**Dijous 5:** sulfits
**Divendres 6:** fruits secs, peix
**Dilluns 9:** sulfits, ou
**Dimarts 10:** ou, sulfits, làctic
**Dimecres 11:** sulfits, mostassa, peix, mol.lusc, crustaci, api
**Dijous 12:** api, làctics
**Divendres 13:** sulfits, ou
**Dilluns 16:** peix, sulfits
**Dimarts 17**: sulfits
**Dimecres 18:** làctic, api, peix, ou, mol.lusc, crustaci, api
**Dijous 19:** fruits secs, làctics, sulfits, ou
**Divendres 20:** ou
**Dilluns 23:** peix, ou, sulfits
**Dimarts 24:** sulfits
**Dimecres 25:** sulfits, fruits secs
**Dijous 26:** peix, làctic
**Divendres 27:** sulfits
**Dilluns 30:** làctics, fruits secs, ou, 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.