MENÚ VEGETARIÀ

NOVEMBRE 2026- Menjador AFA Ramon Castelltort

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

Els al·lèrgens alimentaris

Menjador AFA Ramon Castelltort

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