

MENÚ CELÍAC OCTUBRE

2024 - Menjador AMPA Ramon Castelltort



| dilluns | dimarts | dimecres | dijous | divendres |
|--|--|--|--|--|
| 30 de setembre Amanida amb llenties, rúcula silvestre, llenties, pastanaga, tomàquet i olives Macarrons s. gluten de la iaia Gelat | 1 Ensaladeta amb ou dur i olives Llobarro amb verdures i lleisó de temporada saltejades amb fesols Préssec ecològic | 2 Amanida amb lleisó, làmines de carbassa, poma, magrana i nous Arròs amb verdures Raïm | 3 Crema de carbassa amb crostons s. gluten Truita de patates amb verdures de temporada i amanida 6 Poma ecològica | 4 Amanida amb rúcula, pastanaga, poma, figues i formatge Cigronets amb cananes Prunes |
| 7 Amanida amb poma, magrana, formatge i pipes de carbassa Llenties estofades amb verdures, blets i curri Raïm | 8 Bròcoli amb patata gratinat Seitó amb arròs saltat amb all i julivert Pera ecològica | 9 Crema de cigronet de l'Alta Anoia amb crostons s. gluten i oli d'alfàbrega Truita de patates i carbassa amb pa s. gluten amb tomàquet Síndria | 10 Amanida amb, rúcula silvestre, pastanaga, magrana, formatge i codonyat Espaguetis s. gluten amb salsa de tomàquet Poma ecològica | 11 Amanida amb corn de cérvol, pastanaga, figues i vinagreta de flor de ravenissa Fesols saltats amb verdures i lleisó logurt natural d'Ecomercaderet |
| 14 Amanida amb pastanaga, rúcula silvestre, magrana, taronja i nous Arròs a la milanesa Poma ecològica | 15 Amanida poma, pastanaga, formatge decabra i codonyat Caldereta amb cananes i allioli Pera ecològica | 16 Sopa de pollastre amb pasta s. gluten Maires amb fesols de Sta. Pau Meló | 17 Amanida amb arròs, carbassa saltada, enciam, lleisó i olives Cigronet amb verdures i botifarra logurt natural d'Ecomercaderet | 18 Amanida amb pastanaga, tomàquet i vinagreta d'encurtits i flor de ravenissa Fideus s. gluten a la cassola amb verdures Raïm |
| 21 Amanida tèbia amb cigrons i ceba amb bacó saltejats Truita de hortalisses i blets amb amanida 2 Mandarina ecològica | 22 Sopa amb arròs Llobarro amb verdures i bleda silvestre a la crema Poma ecològica | 23 Amanida amb verdolaga i verdures saltejades amb pernil i ou dur Fesols amb sípia i cloïsses Taronja ecològica | 24 Verdures de tardor amb patates saltades amb all. Pizza s. gluten d'espínacs, botifarra i formatge Raïm | 25 Patata i mongeta al vapor saltada amb all i julivert Pollastre rostit amb ceba i pebrot logurt natural d'Ecomercaderet |
| 28 Amanida waldorf Llenties amb verdures i lleisó Poma ecològica | 29 Patates, bròquil i coliflor gratinat Seitó amb amanida de fesols Plàtan | 30 Amanida amb tomàquet, pastanaga, olives i pipes de carbassa Arròs de muntanya amb aletes de pollastre blets i xampinyons Taronja ecològica | 31 Crema de moniato i carbassa amb pinyons saltats Braons de porc amb amanida 1 Púding de mató de Cal Vicenç amb mel | |

*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, fruits secs i poma, 2 - Enciam, pastanaga, magrana 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs, 4 - Enciam, raves i poma 5- Enciam, pastanaga ratllada i codonyat, 6 - Enciam, magrana, poma i nous **Totes aquestes amanides poden portar herbes silvestres**

Herbes silvestres oblidades

Peix de llotges catalanes

Els al·lèrgens alimentaris



Menjador AFA Ramon Castelltort

30 de set.: sulfits, làctic, fruits secs, sèsam

Dimarts 1: ou, peix, api

Dimecres 2: fruits secs, sulfits, api

Dijous 3: ou

Divendres 4: làctic, mol·lusc, crustaci, peix, api

Dilluns 7: làctic, fruits secs, sulfits

Dimarts 8: làctic, peix

Dimecres 9: ou, gluten

Dijous 10: làctic, sulfits

Divendres 11: sulfits, làctic

Dilluns 14: sulfits, fruits secs, làctic, api

Dimarts 15: sulfits, làctic, mol·lusc, peix, crustaci, api, ou

Dimecres 16: api, peix

Dijous 17: sulfits, làctic

Divendres 18: sulfits, api

Dilluns 21: sulfits, ou

Dimarts 22: api, peix, làctic

Dimecres 23: sulfits, ou, sípia, mol·lusc, peix

Dijous 24: sulfits, làctic

Divendres 25: làctic

Dilluns 28: fruits secs, ou, api

Dimarts 29: làctic, peix

Dimecres 30: fruits secs, api

Dijous 31: fruits secs, api, ou, 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 o bé trucar al 93 803 02 12.