

# MENÚ OCTUBRE

2024 - Menjador AMPA Ramon Castelltort



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
30 de setembre Amanida amb pastanaga, tomàquet i olives Macarrons de la iaia Gelats	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 i aletes de pollastre. Raïm	3 Crema de carbassa amb crostons Trita 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 i oli d'alfàrega Trita de patates i carbassa amb pa amb tomàquet Sindria	10 Amanida amb, rúcula silvestre, pastanaga, magrana, formatge i codonyat Espaguetis 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 pistons 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 a la cassola amb verdures Raïm
21 Amanida tèbia amb cigrons i ceba amb bacó saltejats Trita de hortalisses i blets amb amanida 2 Mandarina ecològica	22 Sopa amb arròs i fideus 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 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

**Dilluns 30 de set:** sulfits, gluten, làctic, fruits secs, sèsam

**Dimarts 1:** ou, peix, api

**Dimecres 2:** fruits secs, sulfits, api

**Dijous 3:** gluten, ou

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

**Dilluns 7:** làctic, fruits secs, sulfits

**Dimarts 8:** làctic, peix, gluten

**Dimecres 9:** gluten, ou, gluten

**Dijous 10:** làctic, gluten, 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, gluten, peix

**Dijous 17:** sulfits, làctic

**Divendres 18:** sulfits, gluten, api

**Dilluns 21:** sulfits, ou

**Dimarts 22:** gluten, api, peix, làctic

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

**Dijous 24:** gluten, sulfits, làctic

**Divendres 25:** làctic

**Dilluns 28:** fruits secs, ou, api

**Dimarts 29:** làctic, peix, gluten

**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](mailto:amparc@amparc.cat) o bé trucar al 93 803 02 12.