

MENÚ VEGÀ OCTUBRE

2024 - Menjador AMPA Ramon Castelltort



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
30 de set. Amanida amb llenties, rúcula silvestre, llenties, pastanaga, tomàquet i olives Macarrons amb tempeh Gelat	1 Ensaladeta amb olives Hamburguesa vegana amb verdures i lletsó de temporada saltejades amb fesols Préssec ecològic	2 Amanida amb lletsó, làmines de carbassa, poma, magrana i nous Arròs amb verdures Raïm	3 Crema de carbassa amb crostons Truita de farina de cigrons amb patates i verdures de temporada amb amanida 6 Poma ecològica	4 Amanida amb rúcula, pastanaga, poma, figues i nous Cigronets amb verdures i arròs Prunes
7 Amanida amb poma, magrana i pipes de carbassa Llenties estofades amb arròs, verdures, blets i curri Raïm	8 Bròcoli amb patata gratinat Cassola de seitan, arròs i verdures Pera ecològica	9 Crema de cigronet de l'Alta Anoia amb crostons i oli d'alfàbrega Truita de farina de cigrons amb patates i carbassa amb pa amb tomàquet Síndria	10 Amanida amb, rúcula silvestre, pastanaga, magrana 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 lletsó Crema vegetal o fruita
14 Amanida amb pastanaga, rúcula silvestre, magrana, taronja i nous Arròs a la milanesa Poma ecològica	15 Amanida poma, pastanaga, nous i codonyat Patates estofades amb verdures i tempeh i alloli Pera ecològica	16 Sopa de verdures amb miso i pistons Hamburguesa de llegum amb arròs saltat amb fruits secs Meló	17 Amanida amb arròs, carbassa saltada, enciam, lletsó i olives Cigronet amb verdures i tempeh Crema vegetal o fruita	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 i all saltejats Truita de farina de cigrons amb hortalisses i blets amb amanida 2 Mandarina ecològica	22 Sopa de miso amb arròs i fideus Hamburguesa vegetal amb verdures i bleda silvestre a la crema Poma ecològica	23 Amanida amb verdolaga i verdures saltejades Fesols amb Bolets i seitan Taronja ecològica	24 Verdures de tardor amb patates saltades amb all. Pizza de verdures i d'espínacs Raïm	25 Patata i mongeta al vapor saltada amb all i julivert Tempeh amb ceba i pebrot Crema vegetal o fruita
28 Amanida waldorf Llenties amb verdures i lletsó Poma ecològica	29 Patates, bròquil i coliflor gratinat Nuggets vegetals amb amanida de fesols Plàtan	30 Amanida amb tomàquet, pastanaga, olives i pipes de carbassa Arròs de muntanya amb cigrons blets i xampinyons Taronja ecològica	31 Crema de moniato i carbassa amb pinyons saltats Seitan amb samfaina de temporada amb amanida 1 Púding de llet vegetal amb mel	

*El pa que es serveix al menjador és tot integral // Tots els plats de pasta s'ofereix formatge ratllat, en cas de les dietes sense làctics o veganes 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, api, fruits secs

Dilluns 7: làctic, fruits secs, sulfits

Dimarts 8: làctic, 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, api, ou

Dimecres 16: api, gluten

Dijous 17: sulfits, làctic

Divendres 18: sulfits, gluten, api

Dilluns 21: sulfits, ou

Dimarts 22: gluten, api, làctic

Dimecres 23: sulfits, ou, gluten

Dijous 24: gluten, sulfits, làctic

Divendres 25: làctic

Dilluns 28: fruits secs, ou, api

Dimarts 29: peix, gluten

Dimecres 30: fruits secs, api

Dijous 31: fruits secs, gluten, sulfits, 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.