

# MENÚ SENSE OU



Novembre 2024 - Menjador AMPA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1
4	5 Crema de carbassa i remolatxa i crostons Trita de farina de cigrons amb patates i botifarra del perol amb pa amb tomàquet Mandarina ecològica	6 Amanida amb, pastanaga, lletsó, fruits secs i formatge Arròs negre logurt d'Ecomercaderet	7 Sopa amb galets i cigronet Llobarro amb ceba patates i moniato, lletsó Poma ecològica	8 Amanida amb poma, magrana, raves amb vinagreta de mostassa Tallarines amb verdures Plàtan
11 Crema de verdures i malves amb crostons Seitons amb saltat d'arròs i verdures Taronja ecològica	12 Bròquil amb patates i beixamel de coliflor Pollastre rostit amb ceba i pebrot Pera ecològica	13 Amanida amb pastanaga pimpinella, poma, i magrana i nabius dessecats Fideuà amb lactones a amb all Mandarina ecològica	14 Amanida amb enciam, tonyina, lletsó, pebrot escalivat i olives Cigronet a la catalana Plàtan	15 Amanida amb ceba, pastanaga, raves i olives Trita de farina de cigrons amb patates i blets amb pa amb tomàquet Crema de xocolata
18 Amanida poma, taronja, fulles de cosconilla i fruits secs Espaguetis a la napolitana de remolatxa Poma ecològica	19 Sopa de peix amb arròs Pit de pollastre amb amanida 3 Pera ecològica	20 Amanida amb pastanaga, poma, formatge de cabra, i magrana Arròs de verdures, fesols, malva i bolets. Taronja ecològica	21 Crema de verdures i blets amb crostons Maires amb moniato rostit logurt d'Ecomercaderet	22 Amanida amb rúcula carbassa, formatge, poma i nous Llenties amb cansalada i botifarra Mandarina ecològica
25 Sopa de fideus i arròs Trita de farina de cigrons amb patates, ceba i lletsó Plàtan	26 Patata i mongeta saltades amb all Cigronets guisats amb capipota Poma	27 Amanida amb verdolaga i verdures saltades i vinagreta e mostassa Patates estofades amb cananes Mandarina ecològica	28 Crema de carbassa i moniato Llobarro amb patata i ceba Poma	29 Amanida pastanaga, corn de cérvol, fesols, raves, ceba tendra olives Fideus a la cassola amb verdures Plàtan

\*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"

\*AMANIDES D'ACOMPANYAMENT: 1- Enciam, formatge, fruits secs i poma, 2 - Enciam, pastanaga, aranyons dessecats 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs, 4 - Enciam, magrana i formatge fresc de cabra 5 - Enciam, tomàquet pastanaga ratllada i olives, 6 - Enciam, pastanaga i magrana. Totes aquestes amanides poden portar herbes silvestres

Herbes silvestres oblidades

Peix de llotges catalanes

# Els al·lèrgens alimentaris

## Menjador AFA Ramon Castelltort

**Dimarts 5:** gluten, sulfits

**Dimecres 6:** fruits secs cacauets, làctic, mol·lusc, peix, crustaci, api

**Dijous 7:** api, gluten, sulfits, peix

**Divendres 8:** sulfits, mostassa, gluten, làctic

**Dilluns 11:** gluten, peix

**Dimarts 12:** làctic

**Dimecres 13:** fruits secs, cacauets, mol·lusc, peix, crustaci, api, gluten

**Dijous 14:** peix, sulfits

**Divendres 15:** sulfits, gluten, làctic, fruits secs, cacauets

**Dilluns 18:** fruits secs, cacauets, gluten, sulfits, làctic

**Dimarts 19:** mol·lusc, peix, crustaci, api, fruits secs, cacauets

**Dimecres 20:** làctic, api

**Dijous 21:** gluten, peix, gluten, làctic

**Divendres 22:** làctic, fruits secs, cacauet, sulfits

**Dilluns 25:** api, gluten

**Dimarts 26:** sulfits

**Dimecres 27:** mostassa, sulfits, mol·lusc, peix, crustaci, api

**Dijous 28:** fruits secs, cacauets

**Divendres 29:** sulfits, gluten, api



**“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.