

# MENÚ VEGETARIÀ



Novembre 2024 - Menjador AMPA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1
4	5 Crema de carbassa i remolatxa i crostons Trita de patates i mongetes del perol amb pa amb tomàquet Mandarina ecològica	6 Amanida amb, pastanaga, lleisó, fruits secs i formatge Arròs de verdures amb cigonet logurt d'Ecomercaderet	7 Sopa vegetal amb galets i cigonet Hamburguesa de soja amb ceba patates i moniato i lleisó Poma ecològica	8 Amanida amb poma, magrana, raves amb vinagreta de mostassa Tallarines amb verdures Plàtan
11 Crema de verdures i malves amb crostons Nuggets vegetals amb saltat d'arròs i verdures Taronja ecològica	12 Bròquil amb patates i beixamel de coliflor Cassola de seitán amb ceba i pebrot Pera ecològica	13 Amanida amb pastanaga pimpinella, poma, i magrana i nabius dessecats Fideuà de verdures i tempeh amb alloli Mandarina ecològica	14 Amanida amb enciam, lleisó, pebrot escalivat i olives Cigonet a la catalana Plàtan	15 Amanida amb ceba, pastanaga, raves i olives Trita de 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 verdures i miso amb arròs Saltat de llegum, arròs i verdures 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 Hamburguesa de llegum amb moniato rostit logurt d'Ecomercaderet	22 Amanida amb rúcula carbassa, formatge, poma i nous Llenties amb arròs, verdures i seitán Mandarina ecològica
25 Sopa de verdures amb fideus i arròs Trita de patates, ceba i lleisó Plàtan	26 Patata i mongeta saltades amb all Cigonet guisats amb tempeh Poma	27 Amanida amb verdolaga i verdures saltades i vinagreta e mostassa Patates estofades amb verdures i llegum Mandarina ecològica	28 Crema de carbassa i moniato Hamburguesa vegetal 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, ou, sulfits

**Dimecres 6:** fruits secs cacauets, ou, làctic, api

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

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

**Dilluns 11:** gluten

**Dimarts 12:** làctic, ou

**Dimecres 13:** fruits secs, cacauets, api, gluten, ou

**Dijous 14:** sulfits, ou

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

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

**Dimarts 19:** api, fruits secs, cacauets

**Dimecres 20:** làctic, api

**Dijous 21:** gluten, gluten, làctic

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

**Dilluns 25:** api, gluten, ou

**Dimarts 26:** sulfits

**Dimecres 27:** mostassa, sulfits, 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.