

MENÚ SENSE FRUITS SECS



Gener 2025 - Menjador AFA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
6	7	8 Patata i mongeta Aletes adobades amb amanida 3 Plàtan	9 Amanida amb arròs, poma, taronja, pastanaga, fulla de mostassa i codonya Cigronet amb verdures espinacs Mandarina ecològica	10 Amanida d'enciam, corn de cérvol, raves, pastanaga, i pernil Fideuà amb sípia i allioli logurt d'Ecomercadaret
13 Amanida amb pastanaga, lleties, ceba tendra, ou dur, tonyina i olives Arròs a la milanesa amb lleisó Poma ecològica	14 Sopa de peix amb arròs Pollastre rostit amb mostassa Plàtan	15 Crema de pastanaga i carbassa amb crostons Pizza de verdures i formatge blau Mandarina ecològica	16 Amanida amb poma, pastanaga, flor de calèndula i formatge d'ovella Macarrons amb salsa napolitana de remolatxa. Flam	17 Amanida amb pastanaga, ruca silvestre, ceba tendra, pastanaga i olives Cigronet de l'Alta anioia saltats amb cananes Taronja ecològica
20 Amanida de poma, pastanaga, flor de ravenissa i formatge fresc Rissotto de bolets Pera ecològica	21 Crema d'espinacs amb crostons Seitons fregits i fesols saltats amb all i julivert Taronja ecològica	22 Amanida amb arròs pastanaga, raves, ceba tendra i olives Cassola de tros amb costelles, botifarra i espinacs Plàtan	23 Amanida amb taronja, corn de cérvol, pastanaga i formatge d'ovella Lleties amb cloïsses, sípia i verdures logurt d'Ecomercadaret	24 Amanida amb pastanaga, colrave, germinat de remolatxa i poma Cuscús amb cigronet i verdures Mandarina ecològica
27 Crema de porros Patates estofades amb cananes i calamars Plàtan	28 Amanida amb lleties, pastanaga, raves i olives Macarrons a la carbonara logurt d'Ecomercadaret	29 Amanida amb lletions, ceba tendra, taronja, pastanaga i magrana Arròs de conill, verdures i cigrons Mandarina ecològica	30 Sopa de pistons Llobarro amb saltat amb verdures Poma ecològica	31 Amanida de fesols amb hortalisses, olives i vinagreta de flor de ravenissa. Trita de patata i moniato amb pa amb tomàquet Taronja ecològica

*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 serà "formatge vegà"

*AMANIDES D'ACOMPANYAMENT: 1- Enciam, crostons i poma, 2 - Enciam, pastanaga, poma 3 - Enciam, pastanaga ratllada i olives 4 - Enciam, raves i poma 5- Enciam, pastanaga ratllada i olives 6 - Enciam, pastanaga, poma i taronja **Totes aquestes amanides poden portar herbes silvestres**

Herbes silvestres oblidades

(Peix de lloges catalanes (Calamars, Arrossos de Mallorca)

Els al·lèrgens alimentaris



Menjador AFA Ramon Castelltort

Dimecres 8: sulfits, api

Dijous 9: mostassa, api

Divendres 10: sulfits, gluten, peix, mol·lusc, marisc, ou, làctic

Dilluns 13: ou, peix, sulfits, api

Dimarts 14: peix, mol·lusc, marisc, mostassa, sulfits

Dimecres 15: gluten, làctic, sulfits

Dijous 16: làctic, gluten, ou

Divendres 18: sulfits, mol·lusc

Dilluns 20: làctic, api

Dimarts 21: gluten, peix,

Dimecres 22: sulfits, gluten, api

Dijous 23: làctic, mol·lusc

Divendres 24: gluten, api

Dilluns 27: gluten, mol·lusc, peix, marisc

Dimarts 28: sulfits, gluten, làctic

Dimecres 29: api

Dijous 30: sulfits, gluten, api, peix

Divendres 31 : sulfits, ou, gluten

“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.