

# MENÚ VEGÀ



## Gener 2025 - Menjador AFA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
6	7	8 Patata i mongeta Hamburguesa de tofu amb bolets i 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, pernil saltat i fruits secs Fideuà amb verdures i tempeh Crema vegetal o fruita
13 Amanida amb pastanaga, lleties, ceba tendra, nous i olives Arròs a la milanesa amb lleisó Poma ecològica	14 Sopa de verdures i miso amb arròs Hamburguesa de cigrons amb amanida amb vinagreta de mostassa Plàtan	15 Crema de pastanaga i carbassa amb pinyons torrats Pizza de verdures i "formatge" vegà Mandarina ecològica	16 Amanida amb poma, pastanaga, fruits secs, arròs i flor de calèndula Macarrons amb salsa napolitana de remolatxa. Crema vegetal o fruita	17 Amanida amb pastanaga, ruca silvestre, ceba tendra, pastanaga i olives Cigronet de l'Alta anoia saltats amb verdures i arròs amb seitan Taronja ecològica
20 Amanida de poma, pastanaga, flor de ravenissa, nous i taronja Rissotto de bolets Pera ecològica	21 Crema d'espinacs amb crostons Nuggets de verdures i fesols saltats amb all i julivert Taronja ecològica	22 Amanida amb arròs pastanaga, raves, ceba tendra i olives Cassola de tros amb verdures, miso i espinacs Plàtan	23 Amanida amb taronja, corn de cérvol, pastanaga i poma Lenties amb tempeh i verdures Crema vegetal o fruita	24 Amanida amb pastanaga, colrave, germinat de remolatxa i pipes de carbassa Cuscús amb cigronet i verdures Mandarina ecològica
27 Crema de porros Patates estofades amb tempeh i miso Plàtan	28 Amanida amb lleties, pastanaga, raves i olives Macarrons a la carbonara de verdures Crema vegetal o fruita	29 Amanida amb lletions, ceba tendra, taronja, pastanaga i magrana Arròs amb, verdures i cigrons Mandarina ecològica	30 Sopa de verdures miso i pistons Cassola de tempeh amb verdures Poma ecològica	31 Amanida de fesols amb hortalisses, olives i vinagreta de flor de ravenissa. Trita de farina de cigrons amb 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'ofereixen formatge ratllat, en cas de les dietes sense làctics serà "formatge vegà"

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

**Herbes silvestres oblidades**

- Pa de llops catalans i Palanós, Arçons de

2025

# Els al·lèrgens alimentaris



## Menjador AFA Ramon Castelltort

**Dimecres 8:** sulfits, api, fruits secs

**Dijous 9:** mostassa, api

**Divendres 10:** sulfits, fruits secs, gluten,

**Dilluns 13:** ou, sulfits, api

**Dimarts 14:** mostassa, sulfits

**Dimecres 15:** fruits secs, gluten, sulfits

**Dijous 16:** fruits secs, gluten

**Divendres 17:** sulfits, gluten

**Dilluns 20:** fruits secs, api

**Dimarts 21:** gluten

**Dimecres 22:** sulfits, gluten, api

**Dijous 23:** -----

**Divendres 24:** fruits secs, gluten, api

**Dilluns 27:** gluten

**Dimarts 28:** sulfits, gluten

**Dimecres 29:** api

**Dijous 30:** sulfits, gluten, api

**Divendres 31 :** sulfits, 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](mailto:amparc@amparc.cat) o bé trucar al 93 803 02 12.