

# MENÚ VEGÀ



Febrer 2025 - Menjador AFA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Amanida amb cuscullera, poma, pastanaga i fruits secs Espaguetis amb espinacs i "formatge vegà" Mandarina ecològica d'Amposta	4 Amanida amb ceba tendra, fulla de mostassa, pastanaga, raves i olives Cigronet de l'Alta Anoia amb tempeh i verdures de temporada Poma ecològica de Lleida	5 Crema de carbassa ecològica amb crostons Estofat de seitan a la jardineria Taronja ecològica d'Amposta	6 Amanida Waldorf Arròs amb cigronet i verdures de temporada Plàtan amb crema de xocolata vegana	7
10 Sopa vegetal de pistons Trita de farina de cigrons i patates amb pa amb tomàquet Mandarina ecològica d'Amposta	11 Amanida amb codonyat, germinats, pastanaga, flor de calendula i olives. Arròs amb carxofes, carbassa i calçots Taronja ecològica d'Amposta	12 Amanida amb cuscullera, fesols, ceba tendra, pastanaga i encurtits Tallarines amb verdures Poma ecològica de Lleida	13 Crema de verdures. Trinxat de bleida silvestre i llegum amb tempeh saltat Crema vegetal o fruita	14 Amanida amb corn de cérvol, pastanaga, poma i ceba tendra Llenties amb verdures, arròs i salsitxes de soja Pera ecològica de Lleida
17 Amanida amb arròs, raves, pastanaga i olives Trinxat amb salsitxes de soja i cigrons Poma ecològica de Lleida	18 Sopa vegetal amb fideus i arròs Mongetes del ganxet de Cal Serralet saltades verdures i seitan Plàtan	19 Verdura al vapor amb bledes silvestres saltejades Arròs amb llegum i tempeh Crema vegetal o fruita	20 Crema de carbassa i moniato Trita de farina de cigrons amb calçots eco., carbassa, espinacs Pera ecològica de Lleida	21 Amanida Cèsar vegana amb rúcula silvestre i lactonesa Espaguetis a la "putanesca" sense anxova Mandarina ecològica d'Amposta
24 Amanida amb lleisó, pastanaga, colirave, fruits secs i olives Llenties amb arròs i verdures Mandarina ecològica d'Amposta	25 Patata i bròquil ecològic amb beixamel de coliflor Nuggets de verdures amb amanida d'encurtits Crema vegetal o fruita	26 Crema de verdures Seitan guisat amb poma ecològica Plàtan	27 <b>DIJOUS LLARDER</b> Crema de carbassa ecològica amb crostons Trita de mongetes seques, lleisó, calçots ecològics i botifarra amb pa amb tomàquet Coca de magdalena	28 <b>DIVENDRES DE CARNESTOLTES</b> Xató del Garraf sense peix Macarrons de carnestoltes vegans Crema vegetal

\*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 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**

**- Peix de llotges catalanes (Palamós, Arenys de Mar)**

# Els al·lèrgens alimentaris

## Menjador AFA Ramon Castelltort

**Dilluns 3:** fruits secs, cacauet, gluten, làctic

**Dimarts 4:** mostassa, sulfits

**Dimecres 5:** gluten, sulfits

**Dijous 6:** fruits secs, cacauet, mostassa

**Dilluns 10:** làctic

**Dimarts 11:** sulfits, api

**Dimecres 12:** api, sulfits, gluten

**Dijous 13:** sulfits

**Divendres 14:** sulfits

**Dilluns 17:** sulfits

**Dimarts 18:** gluten, sulfits

**Dimecres 19:** api, làctic

**Dijous 20:** ou

**Divendres 21:** làctic, mostassa, sulfits

**Dilluns 24:** làctic, sulfits

**Dimarts 25:** sulfits, làctic

**Dimecres 26:** -----

**Dijous 27:** gluten, ou, sulfits, làctic

**Divendres 28 :** fruits secs, cacauets, sulfits, gluten, làctic, ou



**“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.