

# MENÚ SENSE LÀCTICS



## Març 2025- Menjador AMPA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	4 Amanida amb pastanaga, poma, codonyat i nous Espaguetis a la napolitana. Taronja	5 Crema de verdures Llobarro amb cigronets de l'A. A. saltats amb all i julivert Plàtan	6 Amanida amb pastanaga, ceba tendra, taronja, nous i codonyat Arròs amb costelles, faves i carbassa Poma	7 Amanida waldorf Fesols amb sípia i botifarra (mar i muntanya) Crema vegetal o fruita
10 Patata i mongeta tendra saltada amb alls tendres Maires amb lilit de verdures i lleisó Poma ecològica	11 Amanida amb rosella, col llombarda, pastanaga i olives Cigronet de l'Alta Anoia a la catalana Plàtan	12 Amanida amb corn de cérvol, pastanaga, pastanaga, poma, i vinagreta d'encurtits Paella de verdures i xampinyons Crema vegetal o fruita	13 <b>CUINES DEL MÓN</b> Amanida amb fesols, pastanaga, raves, ceba tendra i ou dur "Tacos de alambre de pollastre" sense formatge Mandarines	14 Amanida tèbia amb verdura saltejada i vinagreta de mostassa Macarrons de bacallà i allioli Taronja ecològica
17 Amanida amb cuscullera, germinats, mongeta del ganxet, pastanaga, olives Patates estofades amb calçots, carxofa i romesco Pera ecològica	18 Crema de carbassa, pastanaga i cúrcuma Aletes de pollastre adobades amb amanida 2 Mandarina	19 <b>CUINES DEL MÓN</b> Amanida amb cigronet amb pastanaga, ceba tendra, ou dur i olives Llobarro amb verdures amb verdures de temporada saltejades julivert "Crema de St. Josep vegetal (o catalana)"	20 Amanida amb lleisó, pastanaga, raves, poma i pipes de carbassa Llenties amb arròs i carbassa Taronja ecològica	21 Amanida amb col, fulla de mostassa, pastanaga, aranyons dessecats, poma i pinyons Fideuà sípia i cananes amb allioli Poma
24 Amanida amb llegum, pastanaga, olives i vinagreta de ravenissa Truita de patates i ceba amb pa amb tomàquet Crema vegetal o fruita	25 <b>CUINES DEL MÓN</b> Amanida amb poma, raves, pastanaga i avellanes torrades "Harira" Plàtan	26 Crema de verdures Pizza de verdures i "formatge vegà" Pera ecològica	27 Amanida amb raves, flor de malva, germinats, taronja i pastanaga Fesols saltats amb botifarra, calçots i salsa salvixada Maduixes	28 Sopa de peix amb arròs Pollastre rostit amb mostassa i amanida 5 Poma ecològica
31 Amanida amb pastanaga, ceba tendra, taronja i maduixes Arròs amb cananes, calamars i carxofes Pera				

\*El pa que es serveix al menjador és tot integral // Tots els plats de pasta s'ofereixen ratllats, en cas de les dietes sense làctics serà "formatge vegà"

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

**Herbes silvestres oblidades**

**Peix de llotges catalanes)**

# Els al·lèrgens alimentaris



## Menjador AFA Ramon Castelltort

**Dimarts 4:** làctic, ou, sulfits, gluten

**Dimecres 5:** peix

**Dijous 6:** làctic, ou, fruits secs, cacauet

**Divendres 7:** fruits secs, cacauet, ou, sulfits, mostassa, mol·lusc, làctic

**Dilluns 10:** peix, gluten

**Dimarts 11:** peix, api

**Dimecres 12:** sulfits

**Dijous 13:** làctic, ou, sulfits, api

**Divendres 14:** sulfits, mostassa, gluten, peix, ou

**Dilluns 17:** sulfits, api, fruits secs, cacauet, gluten

**Dimarts 18:** sulfits,

**Dimecres 19:** sulfits, ou, peix, làctic

**Dijous 20:** sulfits, fruits secs, cacauet

**Divendres 21:** mostassa, sulfits, fruits secs, cacauet, gluten, peix, mol·lusc, crustaci, ou

**Dilluns 24:** sulfits, ou, gluten, làctic

**Dimarts 25:** sulfits, fruits secs, cacauet, gluten, api

**Dimecres 26:** gluten, làctic, sulfits

**Dijous 27:** sulfits, fruits secs, cacauet, gluten

**Divendres 28:** peix, mol·lusc, crustaci, api, sulfits, mostassa

**Dilluns 31:** ou, peix, mol·lusc, crustaci, 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.