

MENÚ VEGETARIÀ



Març 2025- Menjador AMPA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	4 Amanida amb pastanaga, poma, codonyat i formatge Espaguetis a la napolitana. Taronja	5 Crema de verdures Hamburguesa vegetal amb cigronets de l'A. A. saltats amb all i julivert Plàtan	6 Amanida amb pastanaga, ceba tendra, formatge de cabra, nous i codonyat Arròs amb tempeh, faves i carbassa Poma	7 Amanida waldorf Fesols amb arròs integral, carxofes i pastanaga logurt d'Ecomercadaret
10 Patata i mongeta tendra saltada amb alls tendres Seitan macerat. Imit de verdures i lletsó 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, formatge, poma, vinagreta d'encurtits Paella de verdures i xampinyons Flam	13 CUINES DEL MÓN Amanida amb fesols, pastanaga, raves, ceba tendra i ou dur "Tacos de alambre amb tall de soja" Mandarines	14 Amanida tèbia amb verdura saltejada, llegum i vinagreta de mostassa Macarrons amb verdures i allioli Taronja ecològica
17 Amanida amb cuscullera, germinats, mongeta del ganxet, pastanaga i olives Patates estofades amb calçots, carxofa i romesco Pera ecològica	18 Crema de carbassa, pastanaga i curcuma Nuggets vegetals amb amanida 2 Mandarina	19 CUINES DEL MÓN Amanida amb cigronet amb pastanaga, ceba tendra, ou dur i olives Tall de soja al forn amb verdures de temporada saltejades julivert "Crema de St. Josep (o catalana)"	20 Amanida amb lletsó, 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 de verdures amb allioli Poma
24 Amanida amb llegum, pastanaga i olives i vinagreta de ravenissa Trita de patates i ceba amb pa amb tomàquet logurt d'Ecomercadaret	25 CUINES DEL MÓN Amanida amb poma, raves, pastanaga i avellanes torrades "Harira vegetal" Plàtan	26 Crema de verdures Pizza de verdures i formatge blau Pera ecològica	27 Amanida amb raves, flor de malva, germinats, taronja i pastanaga Fesols saltats amb salsitxes de soja, calçots i salsa salvitxada Maduixes	28 Sopa de verdures amb arròs Tempeh amb salsa de soja mostassa i amanida 5 Poma ecològica
31 Amanida amb pastanaga, ceba tendra, formatge de cabra i maduixes Arròs amb llegum i carxofes Pera				

*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, formatge, fruits secs i poma, 2 - Enciam, pastanaga, maduixes 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs, 4 - Enciam, codonyat i poma formatge fresc de cabra 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: -----

Dijous 6: làctic, ou, fruits secs, cacauet

Divendres 7: fruits secs, cacauet, ou, sulfits, mostassa, làctic

Dilluns 10: gluten

Dimarts 11: api

Dimecres 12: sulfits

Dijous 13: làctic, ou, sulfits, api

Divendres 14: sulfits, mostassa, gluten, ou

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

Dimarts 18: sulfits,

Dimecres 19: sulfits, ou, làctic

Dijous 20: sulfits, fruits secs, cacauet

Divendres 21: mostassa, sulfits, fruits secs, cacauet, gluten, 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: api, sulfits, mostassa

Dilluns 31: làctic, 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 o bé trucar al 93 803 02 12.