

# MENÚ VEGETARIÀ



Abril 2025 - Menjador AMPA Ramon Castellort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 Crema de porros Hamburguesa de soja amb arròs saltat i verdures Poma ecològica	2 <b>CUINES DEL MÓN</b> Amanida amb fesols, pastanaga, raves, olives i amanida d'envinagrats i mostassa "Tombet de verdures, llegum i seitan" logurt d'Ecomercaderet	3 Amanida amb pastanaga, ceba tendra, raves, olives Macarrons amb verdures, xampinyons i formatge Maduixa	4 Sopa vegetal amb fideus Trita d'espinacs i seques amb pa amb tomàquet Plàtan
7 Amanida amb cuscullera, pastanaga, formatge de cabra i maduixes Llenties amb verdures i arròs Taronja ecològica	8 Crema de verdures i llegum amb crostons Fideus asiàtics i salsa yakisoba Plàtan	9 Amanida amb cigronet, fulles de mostassa, flors silvestres i fruites de temporada Arròs amb verdures i pèsols Crema de vainilla	10 Sopa de verdures amb arròs Trita de patates amb amanida 3 Poma ecològica	11 <b>CUINES DEL MÓN</b> Amanida verda de brots amb fruita de primavera i vinagreta de fonoll i mel "Biryami de verdures i tempeh" Fruita
14	16	17	18	19
21	22	23 <b>St. Jordi, dinar de pinic</b> Amanida pasta amb canonges, pastanaga, ou dur, formatge, olives, ceba tendra i salsa Cèsar Plàtan	24 Crema de pastanaga i remolatxa Ous remenats amb ceba i bolets Maduixes	25 Amanida de cigronet, pastanaga, fulla de mostassa, cogombrets i olives Arròs amb seitan i verdures de temporada Pera ecològica
28 Sopa de verdures de lletres Trita de patates i ceba pa amb tomàquet logurt d'Ecomercaderet	29 Amanida amb llegum, escalivada i olives vinagreta de ravenissa Felàfels amb verdures i patates rostides Maduixes	30 <b>CUINES DEL MÓN</b> Amanida amb lletsó, pastanaga, ceba tendra i olives <b>Espaguetis a la carbonara de verdures</b> Poma ecològica		

\*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, formatge, fruits secs i poma, 2 - Enciam, pastanaga, maduixa 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs, 4 - Enciam, codonyat i poma formatge fresc de cabra 5 -Enciam, tomàquet 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 1:** gluten, api

**Dimecres 2:** sulfits, mostassa, làctic

**Dijous 3:** sulfits, gluten, làctic, ou

**Divendres 4:** gluten, api, sulfits, ou

**Dilluns 7:** sulfits, làctic, ou

**Dimarts 8:** gluten, peix, sulfits, soja

**Dimecres 9:** mostassa, peix, mol·lusc, crustaci, api, làctic, ou

**Dijous 10:** peix, mol·lusc, crustaci, api, ou, fruits secs, cacauet

**Divendres 11:** sulfits, làctic

**Dimecres 23:** gluten, ou, làctic, sulfits, mostassa, peix

**Dijous 24:** gluten, ou, crustaci

**Divendres 25:** mostassa, sulfits, api

**Dilluns 28:** api, gluten, ou, làctic

**Dimarts 29:** sulfits, peix

**Dimecres 30:** sulfits, gluten, ou, làctic

**“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.