

MENÚ cel·líac

Maig 2021 - Menjador AMPA Ramon Castelltort

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3 Ensaladeta natural amb tonyina, olives i maonesa Xai amb amanida 5 Plàtan	4 Amanida de lleties i arròs amb enciam, tomàquet, ceba tendra i olives Llobarro al forn amb patates i verdures al forn Maduixes	5 Crema de verdures Ous remenats amb xampinyons i alls tendres amb pa sense gluten amb tomàquet Poma ecològica	6 Amanida amb tomàquet, ceba tendra, alvocat Arròs mar i muntanya amb faves Flam	7 Amanida amb pastanaga, poma i pipes de carbassa Cigronet saltat amb botifarra i espinacs Taronja ecològica
10 Amanida de mongetes de Castellfollit amb ceba tendra, tomàquet, pastanaga i olives Peix amb verdures al forn Poma ecològica	11 Sopa de fideus sense gluten Hamburguesa de cigrons i verdures amb amanida 2 Plàtan	12 Amanida amb alvocat, tomàquet, ou dur i olives Paella amb s'ipia Taronja ecològica	13 Patata amb espinacs gratinat Aletes de pollastre adobades amb amanida 1 Maduixes	14 Amanida amb formatge, pastanaga, poma i fruits secs Espaguetis sense gluten a la napolitana logurt
17 Sopa de peix amb arròs Truita de patates i espinacs amb amanida 1 Albercoc	18 Amanida amb llegum amb pebrot, tomàquet, olives i pesto Pollastre rostit amb mel Crema de xocolata	19 Amanida amb tomàquet, ceba tendra, pastanaga i olives Fideus sense gluten a la cassola amb costella Poma	20 Ensaladeta amb olives, pèsols i maonesa Tonyina amb verdures al forn Taronja ecològica	21 Crema freda de verdures Cigrons a la catalana Plàtan
24 Poti-poti de patata, ceba tendra, alvocat, pebrot escalivat i olives Pit de pollastre a la planxa amb verdures i bolets saltats Poma ecològica	25 Crema de verdures amb all tendre Melós de porc rostit amb mostassa, mel i amanida 4 Cireres	26 Amanida de llegum, enciam, ou dur, tomàquet i olives Pizza Pera ecològica	27 Sopa de pasta sense gluten Truita de riu amanida de favetes logurt	28 Amanida amb pastanaga, tomàquet, olives i formatge Fideus d'arròs Yakisobas amb s'ipia Plàtan
31 Vichyssoise Espaguetis a la bolonyesa Flam				

*AMANIDES D'ACOMPANYAMENT: 1- Enciam, formatge, fruits secs i poma, 2 - Enciam, tomàquet i olives sevillanes, 3 - Enciam, pastanaga ratllada i fruits secs, 4 - Enciam, tomàquet, alvocat, 5 – Enciam, tomàquet pastanaga ratllada i olives

Activitats	Grup de P3, P4 i P5	Grup de 1r i 2n	Grup de 3r i 4t	Grup de 5é i 6é
Set. del 3 al 7	Fem cançons	Jocs amb pilota	Pel·lícula	Dòmino per l'escola
Set. del 10 al 14	Jocs amb cordes	Mandales	Jocs al pati	Ja som grans (debat)
Set. del 17 al 21	Expliquem contes	Guixos al pati	Manualitat	El gran penjat
Set. del 24 al 28	Jocs tradicionals al pati	Jocs varis	Ptxi	Manualitat

Els al·lèrgens alimentaris

AMPARC

Menjador AMPA Ramon Castelltort

Dilluns 3: peix, ou, mostassa sulfits

Dimarts 4: peix

Dimecres 5: ou, peix, mol·lusc, crustaci

Dijous 6: ou, làctic

Divendres 7: fruits secs, sulfits

Dilluns 10: peix

Dimarts 11: api

Dimecres 12: ou, peix, mol·lusc, crustaci, api

Dijous 13: làctic, fruits secs

Divendres 14: làctic, ou, fruits secs

Dilluns 17: peix, mol·lusc, crustaci, api, ou

Dimarts 18: sulfits, sèsam, làctic

Dimecres 19: làctic, mol·lusc, crustaci, peix

Dijous 20: ou, peix

Divendres 21: ou

Dilluns 24: -----

Dimarts 25: mostassa, sulfits

Dimecres 26: ou, làctic

Dijous 27: api, gluten, peix, làctic

Divendres 28: làctic, mol·lusc **Dilluns 31:** làctic, gluten, sulfits

“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.