

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

- Dia 01-

Cigrons amb verdures

Truita de tonyina.
Enciam amb poma

logurt natural

- Dia 02-

Macarrons amb bolets, calçots i oli d'orenga

Llom amb salsa de tomàquet
Patates caliu

Fruita

- Dia 03-

Bledes amb patata

Pollastre amb fruita seca
Tomàquet amb blat de moro

Fruita

- Dia 06-

Coliflor amb patata

Fricandó de vedella

Fruita

- Dia 07-

Mongetes amb xoriç

Truita de gall dindi
Enciam i cogombre

Fruita

- Dia 08-

Tallarines amb salsa de formatge

Lluç al forn
Carxofes amb tempura

Fruita

- Dia 09-

Crema de temporada

Arròs amb pollastre al curri

Fruita

- Dia 10-

Mongeta tendra amb patata

Bacallà arrebossat
Enciam amb cogombre i pastanaga

logurt natural

- Dia 13-

Rissoto xampinyons i parmesà

Lluç amb ceba i pèsols

Fruita

- Dia 14-

Rinxols amb pipa-pesto

Indiot a l'allada
Enciam, tomàquet amb vinagreta

Fruita

- Dia 15-

Menestra de verdures

Costella de porc amb ceba i tomàquet

logurt natural

- Dia 16-

Llenties amb quinoa

Truita de patata
Rodanxes de cogombre i olives

Fruita

- Dia 17-

Sopa jardinera (pastanaga, llentia vermella, fideus)

Pollastre rostit amb ceba i poma
Enciam i olives

Fruita

- Dia 20-

Carxofes amb patata

Vedella amb bolets i moniato

logurt natural

- Dia 21-

Amaninda de tomàquet, cogombre, formatge fresc amb vinagreta

Arròs amb verdures i salsitxes de gall dindi

Fruita

- Dia 22-

Cigrons amb porro i carabassa

Truita de formatge
Cogombre i olives

Fruita

- Dia 23-

Espaguetis amb tomàquet i formatge

Bacallà amb ceba i albergínia forn

Fruita

- Dia 24-

Crema de carabassó amb pipes de gira-sol

Lluç salsa verda
Patata al caliu

Fruita

- Dia 27-

Arròs tres delícies

Gall dindi rostit,
tomàquet amb blat de moro

Fruita

- Dia 28-

Coliflor i patata amb beixamel

Salmó a la taronja
Enciam i pastanaga

Fruita

- Dia 29-

Crema de carabassa amb llentia vermella

Fideus a la marinera (calamar)

Fruita

- Dia 30-

Espinacs amb patata i allet

Llom amb salsa de taronja
Arròs a l'allada

Fruita

- Dia 31-

Mongetes blanques amb tomàquet

Truita de verdures (ceba, xampinyons i carabassó)
Enciam, pastanaga

logurt natural



NUTRICIONISTA:

Sabina Torrents Martin

Núm. Col·legiat: CAT001312

sabinanutricio@gmail.com

· La fruita i la verdura seran de proximitat i de temporada i majoritàriament ecològiques.
· Els llegums i la pasta seran ecològics.
· La carn de vedella o pollastre serà ecològica un cop al mes.
· El menú anirà acompanyat diàriament amb pa (blanc i integral) i aigua.

AFA:

migdia@ampapuigventos.cat

644 397 128

www.ampapuigventos.cat