

DILLUNS

DI MARTS

DIMECRES

DI JOUS

DIVENDRES

SETEMBRE

El que ens diferencia



Sabies què...?

CAL POTENCIAR els aliments frescos o mínimament processats, de temporada i proximitat !!!

Tastet Mensual

BARREJAT DE BOLETS
AMB CEBA I GAMBES

1

4

5

6

7

8

11

12

13

14



15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

Rigatoni parmesà
Filet de Lluç al forn
Tomàquet i cogombre
Fruita i pa integral

Saltat de verdures / Crep de formatge tendra / fruita

Mongeta perona i patata
Cuixetes de pollastre amb panses
Fruita

Arròs amb verdures / filet de gall amb amanida/fruita

Cigronets Anoia amb verdures
Trita de tonyina
Enciam i olives
Fruita

Bròquil i patata gratinat / Ales de pollastre forn + fruita

FESTIU

Pasta integral samfaina
Rap a la marinera
Fruita

Gaspatxo de poma / Mitjanes de conill amb patata forn/fruita

Saltat de verdures amb soja
Trita de mozzarella
Llesques de tomàquet i alfàbrega
Fruita i pa integral

Arròs amb bolets /Bunyols de bacallà al forn / fruita

Mongetes seques i carabassa
Lluç marinat amb Llimona
Fruita

Trinxat de col i patata/ Ous al plat amb amanida/ /fruita

Amanida Mediterrània (enciam, olives, tomàquet)
Paella VEGETARIANA (amb soja texturitzada)
logurt Natural

Salsa Tzalziqi amb bastonets de pastanaga/ Trita de patata / fruita

Rissoto amb barreja de bolets
Pollastre al forn
Enciam, poma i vinagreta
Fruita

Pèsols amb patata /Ous durs amb tomàquet amanit/ fruita

Espirals amb remenat de verdures
Magra a les fines herbes
Cogombre i tomàquet
Fruita

Llesques de ceba , patata i coliflor al forn / Croquetes de cigrons i formatge / fruita

Ratatouï Puigventós
Bacallà amb pastanaga i blat de moro
Gelat , pa integral

Paella de quinoa amb cigronets /fruita

Estofat de lleties
Trita d'indiot
Enciam i cogombre
Fruita

Espinacs i patata saltats amb panses i ametlles torrades / Rosada al forn /fruita

Verdures tres colors
Fricandó
Fruita

Crema de pastanaga i moniato /Daquets de tofu amb all i julibert / fruita

Amanida de llegums
Rap amb cítrics
Fruita

Barreja de bolets amb ceba i gambes / Torrades de segó amb tomàquet / fruita

Arròs tres delícies
Trita de carabassó i patata
Enciam i olives
logurt Natural

Patata farcida de verdures i tonyina / fruita

Llaços pipa- pesto
Pinxos de porc a la cassola
Enciam, poma i vinagreta
Fruita, pa integral

Humus d'albergínia (Baba Ganoush) amb bastonets de cogombre / Seitons a l'allada / fruita

Patata i pèsols
Lluç a l'Andalusa
Amanida de quinoa
Fruita

Tabulé / Trita d' espàrregs / fruita

Musaka vegetal
Salsitxes de pollastre
Patates panadera
Fruita

Pizza d'hortalisses amb formatge (s/gluten) / fruita



NUTRICIONISTA:
Sabina Torrents Martín
Num. 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:
© mgidia@ampapuigventos.cat
☎ Telegram: 644 397 128
🌐 www.ampapuigventos.cat

