

DILLUNS

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

OCTUBRE

2

Fusilli integrals amb tomàquet i formatge
Lluç amb pastanaga
Fruita

Sopa juliana amb llenties vermelles / Rotllos de pernil i formatge + Fruita

3

Mongeta tendra amb patata
Pollastre provençal
Daus de carabassó
Fruita

Arròs amb verdures i bacallà + Fruita

4

Saltat de cigrons
Trita de Verat
Enciam i olives
Fruita i pa integral

Menestra de verdures / Pollastre fines herbes+ logurt natural



5

Paella vegetal
Heura arrebossada
Enciam i tomàquet
Fruita

Purè de patata / Rosada al forn amb hortalisses + Fruita

6

Verdures i patata al forn
Costella de porc
Cogombre i espàrregs
logurt Natural

Albergínia gratinada / Trita de mongetes blanques amb all i julibert + Fruita

9

Patata i bròquil
Trita pizza
Cogombre i olives
Fruita

Sopa de pistons amb daus d'hortalisses / Hamburguesa de gall dindi (casolana) + Fruita

10

Empedrat
Lluç amb salsa blanca (s/gluten)
Fruita

Mongeta tendra i patata / Ous al forn amb llesques de tomàquet i formatge + Fruita



11

Crema de tardó (s/gluten)
Pollastre al forn
Bastons d'albergínia (s/gluten)
Fruita, pa integral (s/gluten)

Cuacamol amb bastonets de pa integral / Falafels al forn + Fruita

12

FESTIU

13

FESTIU

16

Arròs boletaire
Gall dindi amb fruita seca
Fruita

Crema de carabassa amb moniato i castanya / Hamburguesa vegetal (casolana)+ Fruita

17

Tagliatelle pipa-pesto
Llom de porc
Tomàquet i enciam
Fruita

Sopa minestrone / Trita de pastanaga i formatge + Fruita

18

Patata i pèsol
Bacallà a la caponata
Fruita, pa integral

Escudella / Carn d'olla amb amanit + Fruita

19

Llenties amb carabassa
Trita de patata
Cogombre i enciam
Fruita

Espinacs a la catalana / Bunyols de bacallà + Fruita

20

Crema de pastanaga amb llentia vermella
Salmó amb salsa de soja
Patata caliu
logurt Natural

Carabassó i patata gratinada / Mitjanetes de conill a l'allada + Fruita

23

Patata i coliflor
Ales de pollastre
Amanida de quinoa
Fruita

Creps d'hortalisses / Ous al plat + Fruita

24

Vermicelli carbonara (vegetal)
Rap amb tomàquet especiat al forn
Fruita

Mongetes vermelles amb bolets / Torrades amb formatge fresc + Fruita

25

Bastonets de pastanaga amb salsa Tzatzinqui
Paella de carn i verdures
Fruita, pa integral

Saltat de verdures amb quinoa / Heura amb allet + logurt Natural

26

Cigrons amb verdures
Trita funghi
Enciam i blat de moro
Fruita

Sopa amb peix, patata i hortalisses / Amanida amb fruits secs + Fruita

27

Amanida de pasta (olives, tomàquet, pastanaga ratllada, pasta de colors)
Butifarra amb patata al caliu
Gelat

Trinxat de col i patata / Remanat d'ou + Fruita

30

Espirals amb formatge
Gall a la taronja
Rodanxes de tomàquet
Fruita

Consomé pollastre i verdures / "Burrito" vegetal amb melva + Fruita

31

Crema de castanyada (castanya, moniato, carabassa)
Coca de verdures i tonyina
Flam

Bròquil gratinat al forn / humus amb bastonets de pa integral + Fruita

El que ens diferencia



Sabies què...?

Triar, comprar i cuinar els aliments pot ser divertit. Cal provar-ho!

Tastet Mensual

CREMA DE CARABASSA, MONIATO I CASTANYA



NUTRICIONISTA:
Sabina Torrents Martín
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
Telegram: 644 397 128
www.ampapuigventos.cat

