

# DILLUNS

# DI MARTS

# DIMECRES

# DI JOUS

# DIVENDRES

# ABRIL

2

FIDEUS A LA JARDINERA  
CALAMARS A LA ROMANA  
ENCIAM, TOMÀQUET  
FRUITA

MONGETA TENDRA I PATATA /  
POLLASTRE ARREBOSSAT + FRUITA

3

CREMA DE CARABASSA AMB PIPES DE  
GIRASOL  
MAGRA DE PORC FORN  
BLAT DE MORO, TOMÀQUET  
FRUITA

SOPA JULIANA AMB FIDEUETS /  
TRUITA DE PATATA + FRUITA

4

ARRÒS TRES DELICIES  
GALL AMB PATATA I CEBA  
FRUITA

CREMA DE VERDURES / HAMBUR-  
GUESA DE PEIX + FRUITA

5

LLENTIES AMB QUINOA  
TRUITA DE XAMPINYONS  
ENCIAM, POMA I VINAGRETA  
IOGURT NATURAL

CARABASSÓ GRATINAT / INDIOT A  
L'ALLADA + FRUITA

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE CARABASSÓ I CEBA  
COGOMBRE, OLIVES  
FRUITA

VERDURES TRES COLORS /  
BROQUETES POLLASTRE CASOLANES +  
FRUITA

9

CREMA DE TEMPORADA  
ESTOFAT DE VEDELLA  
FRUITA

VERDURES SALTEJADES AMB FIDEUS  
XINESOS / FALAFEL + FRUITA

10

MACARRONS INTEGRALS (ECO)  
AMB FORMATGE I OLI D'ALFÀBREGA  
LLUÇ AMB CEBA I SALS DE SOJA  
FRUITA

CREMA DE CARABASSÓ AMB  
CROSTONS DE PA / CALAMARS  
ANDALUSA + IOGURT NATURAL

11

MONGETA TENDRA I PATATA  
INDIOT AMB FRUITA SECA  
ENCIAM, TOMÀQUET  
IOGURT NATURAL

"FAJITAS": ENCIAM, TOMÀQUET,  
ALVOCAT, OÙ DUR I HUMUS + FRUITA

12

CIGRONS A LA MILANESA  
BACALLÀ A L'ANDALUSA  
ENCIAM, OLIVES  
FRUITA

LLIBRETS D'ALBERGÍNIA FORN /  
MITJANES DE CONILL AMB ALL I  
JULIVERT + FRUITA

15

CREMA DE CARABASSA  
AMB LLENTIA VERMELLA  
FIDEUS A LA MARINERA  
(CALAMAR)  
FRUITA

COL I PATATA / HAMBURGUESA DE  
POLLASTRE + FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE VERDURES (CEBA,  
XAMPINYONS I CARABASSÓ)  
ENCIAM, PASTANAGA  
IOGURT NATURAL

CREMA DE BRÒQUIL AMB PIPES DE  
GIRASSOL / LLUÇ A L'ALLADA + FRUITA

17

ARRÒS VEGETARIÀ  
FALAFELS  
TOMÀQUET AMB BLAT DE MORO  
FRUITA

SOPA MARAVELLA / INDIOT  
ARREBOSSAT AMB AMANIDA +  
FRUITA

18

TALLARINES CARBONARA (VEGETAL)  
RAP A LA TARONJA  
ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

AMANIDA RUSSA / OÙ DUR + FRUITA

19

ESPINACS AMB PATATA I ALLET  
LLOM AMB SALS BLANCA  
ARRÒS A L'ALLADA  
FRUITA

HUMUS AMB BASTONS DE PA I  
PASTANAGA / ROTLLOS PERNIL DOLÇ  
(natural 98%) I FORMATGE TENDRE +  
FRUITA

## SETMANA DE LES CULTURES

22

TAJÍN DE VERDURES  
(VERDURES AMB CURRY)  
COUSCOUS AMB LLUÇ ESTIL TUNESIÀ  
FRUITA

XAMPINYONS AL FORN / REMENAT  
D'OU AMB VERAT, TOMÀQUET I  
ORENGA + FRUITA

## SETMANA DE LES CULTURES

28

MONGETES SEQUES A LA CATALANA  
BUTIFARRA  
PA AMB TOMÀQUET  
CREMA CATALANA

CREMA DE PORRO AMB CROSTONS  
DE PA / BOQUERONS ARREBOSSATS  
+ FRUITA

## SETMANA DE LES CULTURES

24

ARRÒS BASMÀTIC  
POLLASTRE AL CURRY  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

CIGRONS AMB ESPINACS, DAUETS DE  
PERNIL I OÙ DUR + FRUITA

## SETMANA DE LES CULTURES

25

AMANIDA MEDITERRÀNIA  
(ENCIAM, OLIVES, TOMÀQUET)  
PIZZA DE VERDURES AMB TONYINA I  
GAMBES  
FRUITA

BRÒQUIL AMB PATATA /  
HAMBURGUESA DE LLEGUMS +  
IOGURT

## SETMANA DE LES CULTURES

26

HAMBURGUESA DE VEDELLA +  
KETCHUP CASOLÀ  
PATATES DE LUX  
AMANIDA  
GELAT

SOPA D'ARRÒS AMB JULIANA DE  
PASTANAGA / SALMÓ A LA PLANXA +  
FRUITA

★ 29

CREMA DE AMB PASTANAGA  
PIPES DE GIRASSOL  
LLUÇ SALS VERDA  
BULGUR A L'ALLADA  
FRUITA

QUINOA AMB VERDURES / TRUITA DE  
PASTANAGA RATLLADA + FRUITA

30

CIGRONS AMB PORRO I CARABASSA  
TRUITA DE FORMATGE  
COGOMBRE I OLIVES  
FRUITA

PURÉ DE PATATA / BROQUETES DE  
VERDURES I POLLASTRE AL FORN /  
FRUITA

## El que ens diferencia



## Sabies què...?

CAL REDUIR... ELS PROCESSATS  
(EMBOTITS, PATÉS, SALSITXES,  
HAMBURGUESES, ETC.)

## Tastet Mensual

CREMA DE PASTANAGA AMB  
PIPES DE GIRASSOL



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@afapuigventos.cat  
Telegram: 644 397 128  
www.afapuigventos.cat

# AFA PUIGVENTÓS