

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

JUNY

El que ens diferencia



Sabies què...?

CAL POTENCIAR ELS LLEGUMS I LA FRUITA SECA CRUA O TORRADA SENSE SAL

Tastet Mensual

AMANIDA DE PASTA DE COLORS

8 RÍNOLS AMB OLI D'ALFÀBREGA I FORMATGE LLOM DE PORC AMB SALSA DE TOMÀQUET (CASOLANA) FRUITA

VERDURES TRES COLORS / BROQUETES POLLASTRE CASOLANES + FRUITA

4 EMPEDRAT DE MONGETES SEQUES (TOMÀQUET, TONYINA, OLIVES NEGRES) TRUITA DE VERAT ENCIAM, LLAVORS I POMA IOGURT NATURAL

SOPA FREDA DE PÈSOLS / PIT DE POLLASTRE AMB HERBES MEDITERRANIES + FRUITA

5 ARRÒS AMB VERDURES LLUÇ A L'ANDALUSA COGOMBRE, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA

CRUDITES AMB GUACAMOLE / CROQUETES DE LLEGUMS + FRUITA

6 ESCULL SISE MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE "BURRITO" MIXTE GELAT

SOPA DE TOMÀQUET AMB CROSTONS DE PA I COGOMBRE / BUNYOLS DE BACALLÀ CASOLANS + FRUITA

7 LLENTIES AMB ARRÒS FALAFELS ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES FRUITA

LLIBRETS D'ALBERGÍNIA FORN / OUS FARCITS + FRUITA

10 FESTA

11 AMANIDA D'ARRÒS (TOMÀQUET, PASTANAGA RATLLADA, OLIVES FARCIDES) CROQUETES DE POLLASTRE FRUITA

CREMA FREDA DE CARABASSÓ / BOQUERONS ARREBOSSATS + FRUITA

12 AMANIDA RUSSA (PASTANAGA, PATATA, MONGETA, MAIONESA, TONYINA GALL DÍNDI AMB PORRO I PASTANAGA AL FORN FRUITA

FILETS DE LLOBARRO AL FORN AMB VERDURES I PATATA + FRUITA

13 CIGRONS AMB SAMFAINA TRUITA AMB GAMBETES TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA

GASPATXO / HEURA A L'ALLADA + FRUITA

14 TALLARINES ECO PIPA-PESTO BACALLÀ AL FORN AMB CEBA I CARABASSÓ IOGURT NATURAL

PIZZA D'HORTALISSES I FORMATGE + FRUITA

17 ARRÒS TRES DELÍCIES LLUÇ A LA LLIMONA TOMÀQUET I PASTANAGA FRUITA

CRUDITES (pastanaga, cogombre) I GUACAMOLE / REMENAT D'OU AMB ESPÀRREGS VERDS + FRUITA

18 "VICHISSUA" DE PORRO AMB CROSTONS TRUITA DE PATATES ENCIAM, LLAVORS I POMA FRUITA

MONGETA TENDRA I PATATA / LLUÇ AMB CEBA AL FORN + FRUITA

19 BRÒQUIL I PATATA INDIOT A L'ALLADA COGOMBRE I ENCIAM FRUITA

AMANIDA AMB CIGRONETS + OU DUR I MELVA (conserva: oli oliva verge) + FRUITA

20 AMANIDA GREGA (TOMÀQUET, COGOMBRE, FORMATGE, ORÈNGA SÈPIA AMB PÈSOL I PATATA FRUITA

SOPA FREDA DE PORRO I PATATA / HAMBURGUESA DE LLEGUM + FRUITA

21 AMANIDA PASTA DE COLORS SALITXES DE POLLASTRE GELAT

AMANIDA D'ARRÒS / ROTLLOS PIT DE POLLASTRE (NATURAL 99%) I FORMATGE TENDRE + FRUITA



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

