

DILLUNS

DI MARTS

DIMECRES

DI JOUS

DIVENDRES

SETEMBRE

SENSE GLUTEN

El que ens diferencia

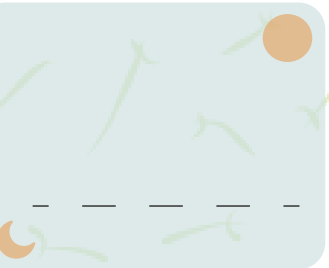
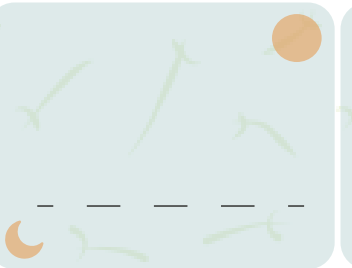
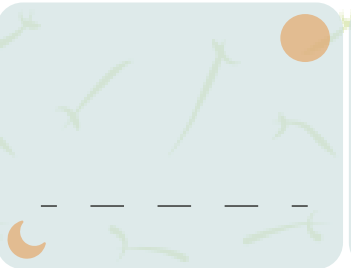
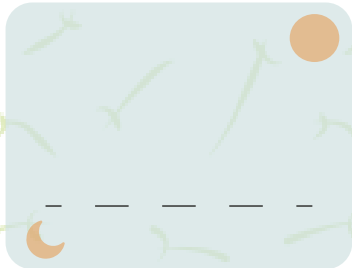
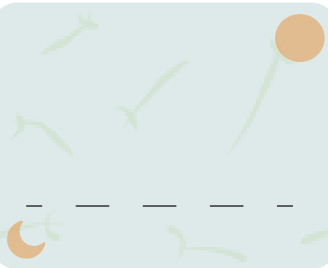


Sabies què...?

CAL POTENCIAR ELS FARINACIS (pa, pasta, arròs...) INTEGRALS!!!

Tastet Mensual

AMANIDA DE LLEGUMS



9

RIGATONI PARMESÀ (s/gluten)
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA I PA INTEGRAL (s/gluten)

SALTAT DE VERDURES / CREP (s/gluten) DE PERNIL I FORMATGE TENDRE / FRUITA

10

MONGETA PERONA I PATATA
ALETES DE POLLASTRE AMB PANSES
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES / FILET DE GALL AMB AMANIDA/FRUITA

11

FESTIU

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET
BUNYOLS DE BACALLÀ AL FORN
COGOMBRE I PASTANAGA
IOGURT NATURAL

VICHYSUA PORRO AMB CROSTONS DE PA (s/gluten) / FILET DE GALL DINDI AMB AMANIDA (alvocat i pastanaga) + FRUITA

13

CIGRONETS ANOIA AMB VERDURETES
TRUITA D'INDIOT (s/gluten)
ENCIAM I OLIVES (s/gluten)
FRUITA

BRÒQUIL I PATATA GRATINAT / POLLASTRE FORN + FRUITA

14

HUMUS AMB BASTONS DE PASTANAGA
MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL
IOGURT NATURAL (s/gluten)

LLESCA DE PA (s/gluten) AMB ESCALIBADA / SALMÓ FORN + FRUITA

15

ARRÒS AMB VERDURES (s/gluten)
BACALLÀ LA MARINERA (s/gluten)
FRUITA

GASPATXO DE POMA / MITJANES DE CONILL AMB PATATA FORN/FRUITA

16

SALTAT DE VERDURES AMB SOJA (s/gluten)
TRUITA DE MOZARELLA (s/gluten)
LLESQUES DE TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FRUITA I PA INTEGRAL (s/gluten)

ARRÒS AMB BOLETS /CROQUETES DE PEIX (CASOLANES) AL FORN (s/gluten) / FRUITA

17

MONGESTES SEQUES I CARABASSA
LLUÇ A LA LLIMONA
FRUITA

TRINXAT DE COL I PATATA/POLLASTRE FINES HERBES AMB AMANIDA /FRUITA

18

AMANIDA RUSSA (PASTANAGA, PATATA, MONGETA, MAIONESA, TONYINA (s/gluten)
FILET FE POLLASTRE ARREBOSSAT (s/gluten)
TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

SALSA TZALZIQUI AMB BASTONETS DE PASTANAGA I PA (s/gluten) / OUS AL PLAT / FRUITA

19

RISSOTO AMB BARREJA DE BOLETS (s/gluten)
POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I POMA I VINAGRETA (s/gluten)
FRUITA

PÈSOLS AMB PATATA /OUS DURS AMB TOMÀQUET AMANIT/ FRUITA

20

ESPIRALS AMB REMENAT DE VERDURES (s/gluten)
MAGRA A LES FINES HERBES
COGOMBRE I TOMÀQUET
FRUITA

LLESQUES DE CEBA, PATATA I COLIFLOR AL FORN / CROQUETES DE CIGRONS I FORMATGE (s/gluten) / FRUITA

21

RATATOUI PUIGVENTÓS
BACALLÀ AMB PASTANAGA I BLAT DE MORO (s/gluten)
GELAT, PA INTEGRAL (s/gluten)

PAELLA DE QUINOA AMB CIGRONETS /FRUITA

22

ESTOFAT DE LLENTIES
OUS FARCITS (TONYINA Y TOMAQUET)
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

ESPINACS I PATATA SALTATS AMB PANSES I ATMELLES TORRADES / ROSADA AL FORN /FRUITA

23

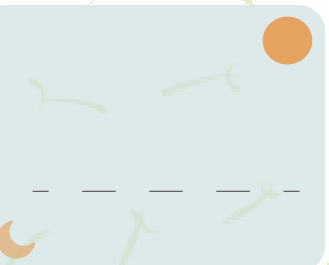
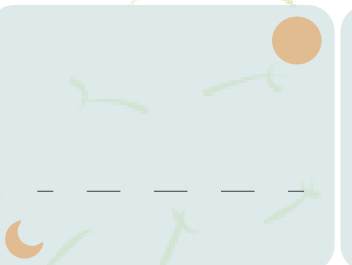
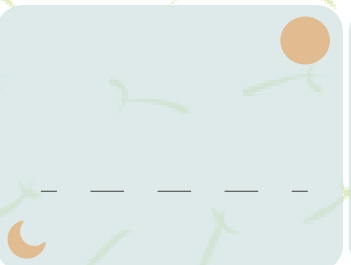
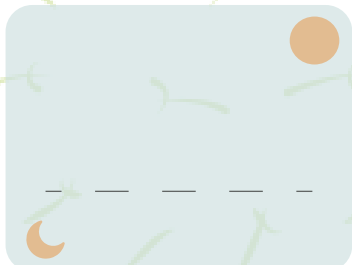
VERDURES TRES COLORS
FRICANDÓ
FRUITA

CREMA DE PASTANAGA I MONIATO /DAUETS DE TOFU AMB ALL I JULIBERT / FRUITA

24

AMANIDA DE LLEGUMS
LLUÇ AMB CÍTRICS
FRUITA

SOPA DE PISTONS (s/gluten) AMB DAUS D'HORTALISSES /FILET DE POLLASTRE AMB FORMATGE + 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@ampapuigventos.cat
Telegram: 644 397 128
www.ampapuigventos.cat

