

DILLUNS

DI MARTS

DIMECRES

DI JOUS

DIVENDRES

OCTUBRE

El que ens diferencia



Sabies què...?

CAL REDUIR ... LES PREPARACIONS I DERIVATS CÀRNICS PROCESSATS (EMBOTITS, PATÉ, SALSITXES, HAMBURGUESES, ETC).

Tastet Mensual

CREMA DE CARABASSA I MONIATO

1

ARRÒS TRES DELICIES
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

BARREJA DE BOLETS AMB CEBA I GAMBES / TORRADES DE SEGÓ AMB TOMÀQUET / FRUITA

2

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 I PA / SEITONS A L'ALLADA / FRUITA

3

PATATA I PÈSSOLS (MAIONESA CASOLANA)
RAP A L'ANDALUSA
AMANIDA DE QUINOA
FRUITA

TABULÉ / TRUITA D'ESPARRAGS / FRUITA

4

MUSAKA VEGETAL
HAMBURGUESA DE POLLASTRE
PATATES PANADERA
FRUITA

PIZZA D'HORTALISES AMB FORMATGE / FRUITA

7

PATATA I BRÒQUIL
TRUITA PIZZA
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

SOPA DE CEBA / DAUS DE INDIOT AMB CURRY I ARRÒS BASMATIC + FRUITA

8

EMPEDRAT
BACALLÀ AMB Salsa BLANCA
FRUITA

MONGETA TENDRA I PATATA / OUS AL FORN AMB LLESQUES DE TOMÀQUET I FORMATGE + FRUITA

9

CREMA DE TARDÓ
POLLASTRE AL FORN
BASTONS D' ALBERGÍNIA
FRUITA, PA INTEGRAL

GUACAMOLE AMB BASTONETS DE PA INTEGRAL / FALAFELS AL FORN + IOGURT

10

HUMUS AMB BASTONS DE PA I PASTANAGA
ARRÒS MARINAT (CALAMAR)
IOGURT NATURAL

VERDURA TRES COLORS (mongeta, pastanaga, patata) / TRUITA DE MONIATO + FRUITA

11

PASTA DE COLORS
LLOM ARREBOSSAT
FRUITA

CREMA DE CARABASSÓ / ORADA AL FORN + FRUITA

14

ARRÒS BOLETAIRE
MAGRA DE PORC
COGOMBRE I ENCIAM
FRUITA

CREMA DE CARABASSA AMB MONIATO / HAMBURGUESA VEGETAL CASOLANA + FRUITA

15

TAGLIATELLE AMB Salsa TOMAQUET
POLLASTRE AMB FRUITA SECA
FRUITA

SOPA MINESTRONE (s/gluten) / TRUITA DE PASTANAGA I FORMATGE (s/gluten) + FRUITA

16

PATATA I COL A L'ALLADA
LLUÇ A LA CAPONATA
FRUITA, PA INTEGRAL

COUS-COUS + SAMFAINA AMB DAUS DE POLLASTRE + FRUITA

17

LLENTIES AMB CARABASSA
TRUITA DE PATATA
TOMÀQUET I ENCIAM
FRUITA

ESPINACS A LA CATALANA / SEITONS ARREBOSSATS + FRUITA

18

CREMA DE PASTANAGA AMB LLENTIA VERMELLA
BACALLÀ AMB CEBA
PATATA CALIU
IOGURT NATURAL

CARABASSÓ I PATATA GRATINADA / REMENAT D'OU AMB TOMÀQUET RATLLAT I ORENGA + FRUITA

21

BASTONETS DE PASTANAGA
AMB Salsa TZALZINQUI
PAELLA DE CARN I VERDURES
FRUITA

CREPS D'HORTALISES / OUS AL PLAT + FRUITA

22

VERMICELLI CARBONARA (VEGETAL)
LLUÇ AMB TOMÀQUET ESPECIAL AL FORN
FRUITA

MONGETES VERMELLES AMB BOLETS / TORRADES AMB FORMATGE FRESC + FRUITA

23

PATATA I COLIFLOR
ALES DE POLLASTRE
AMANIDA DE QUINOA
FRUITA, PA INTEGRAL

SALTAT DE VERDURES AMB BULGUR / HEURA AMB ALLET + IOGURT NATURAL

24

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA MOZZARELLA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

SOPA AMB PEIX, PATATA I HORTALISES / AMANIDA AMB FRUITS SECS + FRUITA

BARBACOA 25

AMANIDA DE PASTA (OLIVES, TOMÀQUET, PASTANAGA RATLLADA, PASTA DE COLORS)
BUTIFARRA (s/gluten) AMB PATATA AL CALIU GELAT

TRINXAT DE COL I PATATA / REMENAT D'OU + FRUITA

28

FIDEUÀ VEGETAL
BARRETES VEGETALS
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

CONOMÉ POLLASTRE I VERDURES / "BURRITO" VEGETAL AMB MELVA + FRUITA

29

SALTAT DE LLENTIES
TRUITA D'INDIOT
ENCIAM I OLIVES
FRUITA I PA INTEGRAL

BRÒQUIL GRATINAT AL FORN / SALMÓ FORN AMB PATATA + FRUITA

30

MONGETA TENDRA AMB PATATA
POLLASTRE PROVENÇAL
DAUS DE CARABASSÓ
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES / TRUITA FRANCESA + FRUITA

CASTANYADA 31

★ CREMA DE CASTANYADA (MONIATO, CARABASSA)
COCA DE VERDURES I TONYINA
FLAM

MENESTRA DE VERDURES / POLLASTRE FINES HERBES + IOGURT NATURAL



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:
© migdia@afapuigventos.cat
☎ Telegram: 644 397 128
🌐 www.afapuigventos.cat

AFA PUIGVENTÓS