

DILLUNS

DI MARTS

DIMECRES

DI JOUS

DIVENDRES

OCTUBRE

SENSE GLUTEN

1

ARRÒS TRES DELICIES
TRUITA DE CARABASSÓ I PATATA
ENCIAM I OLIVES (s/gluten)
IOGURT NATURAL (s/gluten)

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

2

LLAÇOS PIPA- PESTO (s/gluten)
PINXOS DE PORC A LA CASSOLA (s/gluten)
ENCIAM, POMA I VINAGRETA (s/gluten)
FRUITA, PA INTEGRAL ((s/gluten)

HUMUS D'ALBERGÍNIA (BABA
GANOUSH) AMB BASTONETS DE
COGOMBRE I PA (s/gluten) /
SEITONS A L'ALLADA / FRUITA

3

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

TABULÉ (s/gluten)/
TRUITA D'ESPARRAGS / FRUITA

4

MUSAKA VEGETAL
HAMBURGUESA DE POLLASTRE (s/gluten)
PATATES PANADERA
FRUITA

PIZZA D'HORTALISES AMB
FORMATGE (s/gluten) / FRUITA

7

PATATA I BRÒQUIL
TRUITA PIZZA (s/gluten)
COGOMBRE I OLIVES (s/gluten)
FRUITA

SOPA DE CEBA /DAUS DE INDIOT
AMB CURRY (s/gluten) I ARRÒS
BASMATIC + FRUITA

8

EMPEDRAT
BACALLÀ AMB SALSABLANCA (s/gluten)
FRUITA

MONGETA TENDRA I PATATA / OUS
AL FORN AMB LLESQUES (s/gluten)
DE TOMÀQUET I FORMATGE
(s/gluten) + FRUITA

9

CREMA DE TARDÓ (s/gluten)
POLLASTRE AL FORN
BASTONS D' ALBERGÍNIA (s/gluten)
FRUITA, PA INTEGRAL (s/gluten)

GUACAMOLE AMB BASTONETS DE
PA INTEGRAL (s/gluten) /FALAFELS
AL FORN (s/gluten) + 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 (s/gluten) +
FRUITA

15

TAGLIATELLE AMB SALSABLANCA
(s/gluten)
POLLASTRE AMB FRUITA SECA (s/gluten)
FRUITA

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

16

PATATA I COL A L'ALLADA
LLUÇ A LA CAPONATA (s/gluten)
FRUITA , PA INTEGRAL (s/gluten)

COUS-COUS + SAMFAINA AMB DAUS
DE POLLASTRE + FRUITA

17

LLENTIES AMB CARABASSA
TRUITA DE PATATA
TOMÀQUET I ENCIAM
FRUITA

ESPINACS A LA CATALANA (s/gluten) /
SEITONS ARREBOSSATS (s/gluten) +
FRUITA

18

CREMA DE PASTANAGA AMB
LLENTIA VERMELLA
BACALLÀ AMB CEBA (s/gluten)
PATATA CALIU
IOGURT NATURAL (s/gluten)

CARABASSÓ I PATATA GRATINADA
(s/gluten) / REMENAT D'OU AMB
TOMÀQUET RATLLAT I ORENGA +
FRUITA

21

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

CREPS D'HORTALISES (s/gluten) /
OUS AL PLAT + FRUITA

22

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

MONGETES VERMELLES AMB
BOLETS / TORRADES (s/gluten) AMB
FORMATGE FRESC + FRUITA

23

PATATA I COLIFLOR
ALES DE POLLASTRE
AMANIDA DE QUINOA
FRUITA, PA INTEGRAL (s/gluten)

SALTAT DE VERDURES AMB BULGUR/
HEURA AMB ALLET +
IOGURT NATURAL (s/gluten)

24

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA MOZZARELLA
ENCIAM I BLAT DE MORO (s/gluten)
FRUITA

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

BARBACOA

25

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

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

28

FIDEUÀ VEGETAL
BARRETES VEGETALS (s/gluten)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

CONSOMÉ POLLASTRE I VERDURES /
"BURRITO" (s/gluten) VEGETAL AMB
MELVA + FRUITA

29

SALTAT DE LLENTIES
TRUITA D'INDIOT
ENCIAM I OLIVES (s/gluten)
FRUITA I PA INTEGRAL (s/gluten)

BRÒQUIL GRATINAT (s/gluten) 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 (s/gluten)
FLAM (s/gluten)

MENESTRA DE VERDURES /
POLLASTRE FINES HERBES +
IOGURT NATURAL (s/gluten)

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



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