

DILLUNS

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Febrer

8

ARRÒS TRES DELICIES
HAMBURGUESA DE SALMÓ
TOMÀQUET AMB BLAT DE MORO
FRUITA

CREP DE PASTANAGA, CEBA I
FORMATGE / DAUS DE GALL D'INDI
(ADOB CASOLÀ) AMB AMANIDA +
FRUITA

4

CREMA DE PASTANAGA
I CIVADA
POLLASTRE AMB PANSES I POMA
PATATA AL CALIU
FRUITA

VERDURES TRES COLORS (mongeta,
pastanaga, patata) / OUS A LA
PLANXA AMB SALSÀ TOMÀQUET +
FRUITA

5

COUS-COUS A LA MILANESA
LLUÇ AMB CEBÀ
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA, PA INTEGRAL

SOPA DE PISTONS / FALAFELS AL
FORN AMB AMANIDA + FRUITA

6

PATATA I COLIFLOR
MAGRA DE PORC
ARRÒS A L'ALLADA
FRUITA

BULGUR AMB VERDURES / REMENAT
D'OU AMB CALÇOT + FRUITA

7

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NAURAL

CARXOFES I PATATES AL FORN/
POLLASTRE AL FORN+ IOGURT
NATURAL



10

RÍNXOLS (ECO) AMB
TOMÀQUET
CALAMARS AMB CEBÀ I PATATA
FRUITA

CREMA DE VERDURES / CROQUETS
DE LLEGUMS AL FORN AMB ENCIAM
A LA VINAGRETA + FRUITA



11

ARRÒS AMB BOLETS I CALÇOTS
BACALLÀ A LA PROVENÇAL
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

PATATA I ESPINACS A LA CATALANA
/ TRUITA PIZZA + FRUITA

12

MONGETA TENDRA I PATATA
MAGRA DE PORC A LE S FINES HERBES
XIPS DE MONIATO
FRUITA I PA INTEGRAL

SOPA DE LLETRES AMB JULIANA DE
VERDURES / MUSAKA VEGETAL +
FRUITA

13

MONGETES BLANCA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA
ENCIAM, COGOMBRE
IOGURT NATURAL

MONGETA TENDRA I PATATA
/HAMBURGUESA DE CONILL
+ FRUITA



14

ESCUDELLA
POLLASTRE A L'ALLET
ALBERGÍNIA, CEBÀ I TOMÀQUET FORN
FRUITA

ESCUDELLA
POLLASTRE A L'ALLET
ALBERGÍNIA, CEBÀ I TOMÀQUET
FORN + FRUITA

17

PATATA I VERDURES SALTEJADES
LLUÇ AMB SALSÀ FRUIT SEC
IOGURT NATURAL

SOPA MINISTRONE / LLIBRETS
D'ALBERGÍNIA AL FORN
+FRUITA

18

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ESCUDELLA / CARN D'OLLA AMB
AMANIDA (PASTANAGA I ALVOCAT) +
FRUITA

19

ESPAGUETIS PIPA-PESTO
BACALLÀ A AMB PASTANAGA FORN
FRUITA I PA INTEGRAL

MENESTRA DE VERDURES / 2 OUS
DURS + IOGURT AMB MADUIXES

20

CREMA DE CARABASSA AMB FORMATGE
PAELLA VEGETARIANA
FRUITA

FIDEUS XINOS AMB VERDURETES /
CALAMARS A LA ROMANA
+ FRUITA

21

BRÒQUIL AMB PATATA
ESTOFAT DE GALL D'INDI
FRUITA

CONSOMÉ /BASTONETS DE
PASTANAGA AMB HUMUS / ROTLLOS
DE PERNIL DOLÇ (natural) AMB
FORMATGE I ORENGA + FRUITA



24

CREAMA DE CARABASSÓ
LLOM AMB SALSÀ TOMÀQUET
I PATATES FORN
FRUITA

CREMA CARABASSA AMB LLENTIA
VERMELLA/ MUSCLUS AL VAPOR +
FRUITA

25

TRINXAT
DAUS DE GALL D'INDI ADOBAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

SOPA AMB FIDEUS INTEGRALS /
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL +
FRUITA

26

CIGRONS AMB ESPINACS
TRUITA PIZZA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL
PA INTEGRAL

BRÒQUIL I PATATA / POLLASTRE AMB
SALSÀ DE TOMÀQUET+ FRUITA

27

TALLARINES CARBONARA
(VEGETAL)
BACALLÀ ANDALUSA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURETES/DAUETS
D'HEURA A L'ALLADA + FRUITA

28

ARRÒS AL CURRY
BARETES VEGETALS
ALBERGÍNIA TEMPURA
FRUITA

QUINOA AMB BOLETS/ TRUITA DE
FORMATGE AMB AMANIDA+ FRUITA

El que ens diferencia



Sabies què...?

CAL POTENCIAR... ELS ÀPATS EN
FAMÍLIA, AMB UNA ACTITUD
RESPECTUOSA I AMOROSA CAP ALS
INFANTS PER FER DE L'ESTONA DEL
MENJAR UN MOMENT RELAXAT,
AGRADABLE I D'INTERRELACIÓ I
COMUNICACIÓ FAMILIAR

Tastet Mensual



XIPS DE MONIATO AL FORN



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