

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FEBRER

SENSE GLUTEN

8

ARRÒS TRES DELICIES (s/gluten)
HAMBURGUESA DE SALMÓ
TOMÀQUET AMB BLAT DE MORO (s/gluten)
FRUITA

4

CREMA DE PASTANAGA
I CIVADA (s/gluten)
POLLASTRE AMB PANSES I POMA
PATATA AL CALIU
FRUITA

5

COUS-COUS A LA MILANESA (s/gluten)
LLUÇ AMB CEBA
COGOMBRE I OLIVES (s/gluten)
FRUITA, PA INTEGRAL (s/gluten)

6

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

7

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES (s/gluten)
IOGURT NAUTRAL (s/gluten)



10

RÍNXOLS (ECO) AMB
TOMÀQUET (s/gluten)
CALAMARS AMB CEBA I PATATA
FRUITA



11

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

12

MONGETA TENDRA I PATATA
MAGRA DE PORC A LE S FINES HERBES
XIPS DE MONIATO
FRUITA I PA INTEGRAL (s/gluten)

13

MONGETES BLANCA AMB VERDURES
TRUITA DE PATATA
ENCIAM, COGOMBRE
IOGURT NATURAL (s/gluten)



14

ESCUDELLA (s/gluten)
POLLASTRE A L'ALLET
ALBERGÍNIA, CEBA I TOMÀQUET FORN
FRUITA

17

PATATA I VERDURES SALTEJADES
LLUÇ AMB SALSÀ FRUIT SEC
IOGURT NATURAL (s/gluten)

18

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE (s/gluten)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

19

ESPAGUETIS PIPA-PESTO (s/gluten)
BACALLÀ A AMB PASTANAGA FORN
FRUITA I PA INTEGRAL (s/gluten)

20

CREMA DE CARABASSA AMB FORMATGE
PAELLA VEGETARIANA
FRUITA

21

BRÒQUIL AMB PATATA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA



24

CREAMA DE CARABASSÓ
LLOM AMB SALSÀ TOMÀQUET
I PATATES FORN
FRUITA

25

TRINXAT (s/gluten)
DAUS DE GALL DINDI ADOBAT (s/gluten)
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CIGRONS AMB ESPINACS
TRUITA PIZZA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT NATURAL (s/gluten)
PA INTEGRAL (s/gluten)

27

TALLARINES CARBONARA
(VEGETAL) (s/gluten)
BACALLÀ ANDALUSA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

28

ARRÒS AL CURRY
BARETES VEGETALS
ALBERGÍNIA TEMPURA
FRUITA

CREMA CARABASSA AMB LLENTIA
VERMELLA/ MUSCLUS AL VAPOR +
FRUITA

SOPA AMB FIDEUS INTEGRALS /
PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL +
FRUITA

BRÒQUIL I PATATA / POLLASTRE AMB
SALSÀ DE TOMÀQUET+ FRUITA

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

QUINOA AMB BOLETS/ TRUITA DE
FORMATGE AMB AMANIDA+ FRUITA

El que ens diferencia



Recomanació Sopar



Ingredients ECO



Proteïna Vegetal



Peix Sostenible



Producte de Temporada

Sabies què...?

CAL POTENCIAR... ELS ÀPATS EN FAMILIA, 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