

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ABRIL SENSE GLUTEN

1

FIDEUS A LA JARDINERA (s/gluten)
POLLOSTRE AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET
FRUITA

MONGETA TENDRA I PATATA /
FALAFEL (s/gluten) + FRUITA

2

CREMA DE CARABASSA
AMB PIPES DE GIRASOL
MAGRA DE PORC
BLAT DE MORO, TOMÀQUET (s/gluten)
FRUITA

AMANIDA AMB FORMATGE FRESC /
TRUITA DE PATATA + FRUITA

3

ARRÒS TRES DELICIES
BACALLÀ AMB PATATA I CEBA
FRUITA

CREMA DE VERDURES AMB PISTONS
DE PA TORRAT / LLOM A LA PLANTXA +
FRUITA

4

LLENTIES AMB QUINOA
OUS FARCITS
ENCIAM, POMA I VINAGRETA (s/gluten)
IOGURT NATURAL (s/gluten)

CARABASSO GRATINAT (s/gluten)/
POLLASTRE A L'ALLADA + FRUITA

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE CARABASSO I CEBA
COGOMBRE, OLIVES (s/gluten)
FRUITA

VERDURES TRES COLORS /
BROQUETES POLLASTRE CASOLANS
+ FRUITA

8

CREMA DE TEMPORADA
FRICANDÓ DE VEDELLA (s/gluten)
FRUITA

VERDURES SALTEJADES AMB
FIDEUS XINESOS (s/gluten)/
GAMBES
PLANTXA + FRUITA

9

CIGRONS A LA HORTELANA
LLUÇ AMB CEBA
I SALSA DE SOJA (s/gluten)
FRUITA

AMANIDA D'ARRÒS / CALAMARS
ANDALUSA (s/gluten) + IOGURT
NATURAL

10

MONGETA TENDRA I PATATA
INDIOT AMB FRUITA SECA (s/gluten)
IOGURT NATURAL (s/gluten)

*FAJITA (s/gluten) *: ENCIAM,
TOMÀQUET, ALVOCAT, OÜ DUR I
HUMUS + FRUITA

BABACOA

11

PASTA DE COLORS (s/gluten)
BUTIFARRA (s/gluten) AMB PATATA CALIU
GELAT (s/gluten)

LLIBRETS D'ALBERGÍNIA FORN
(s/gluten) / BACALLÀ AMB ALL I
JULIVERT + FRUITA

14

SETMANA SANTA

15

SETMANA SANTA

16

SETMANA SANTA

17

SETMANA SANTA

18

SETMANA SANTA

21

SETMANA SANTA

MARROC

22

HUMUS AMB BASTONETS DE PASTANAGA
I COGOMBRE
TAJIN (VERDURES I PEIX)
FRUITA

CREMA DE PORRO AMB
CROSTONS DE PA (s/gluten)/
DAUET
DE POLLASTRE ADOBAT (s/gluten)+
FRUITA

CATALUNYA · ST. JORDI

23

SOPA DE LLETRES (s/gluten)
LLIBRETS DE PORC (s/gluten)
TOMÀQUET I PASTANAGA (s/gluten)
CREMA CATALANA (s/gluten)

CIGRONS AMB ESPINACS/ OUS A LA
PLANTXA+ FRUITA

INDIA

24

ARRÒS BASMÀTIC
POLLASTRE AL CURRY (s/gluten)
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

BRÒQUIL AMB PATATA / ORADA AL
FORN (s/gluten) + IOGURT

ESTATS UNITS

25

BURGUER DE VEDELLA +
KETCHUP CASOLÀ (s/gluten)
PATATES DE LUX
AMANIDA
FRUITA

SOPA D'ARRÒS AMB JULIANA DE
PASTANAGA / TRUITA DE TONYINA Y
ORENGA + FRUITA



28

CREMA DE PASTANAGA PIPES
DE GIRASOL
LLUÇ FORN (s/gluten)
BULGUR A L'ALLADA (s/gluten)
FRUITA

QUINOA AMB VERDURES / TRUITA DE
PASTANAGA RATLLADA + FRUITA



29

MACARRONS INTEGRALS AMB
FORMATGE I OLI D'ALFÀBREGA (s/gluten)
ALES DE POLLASTRE AL FORN (s/gluten)
ENCIAM, OLIVES (s/gluten)
FRUITA

SATEJAT DE VERDURES ORIENTAL
(CURRI I SALSA SOJA) (s/gluten) /
GALL AMB PATATA AL PAPILOT+
FRUITA

30

CIGRONS AMB PORRO I CARABASSA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET, ENCIAM (s/gluten)
FRUITA

PURÉ DE PATATA / BROQUETES DE
VERDURES I POLLASTRE AL FORN /
FRUITA

El que ens diferencia



Recomanació
Sopar



Integral



Proteïna
Vegetal



Peix
Sostenible



Producte de
Temporada

Sabies què...?

CAL REDUÏR... ELS PROCESSATS
(EMBOTITS, PATÉS, SALSITXES,
HAMBURGUESES, ETC.)

Tastet Mensual



CREMA DE PASTANAGA AMB PIPES
DE GIRASOL



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@afapuigventos.cat
Telegram: 644 397 128
www.afapuigventos.cat

AFA PUIGVENTÓS