

DILLUNS

DI MARTS

DIMECRES

DI JOUS

DIVENDRES

JUNY

El que ens diferencia



Recomanació
Sopar



Integral



Proteïna
Vegetal



Peix
Sostenible



Producte de
Temporada

Sabies què...?

CAL POTENCIAR... ELS LLEGUMS
I LA FRUITA SECA CRUA O
TORRADA SENSE SAL

Tastet Mensual

CIGRONS SAMFAINA



2

EMPEDRAT DE MONGETES SEQUES
(TOMÀQUET, TONYINA,
OLIVES NEGRES)
TRUITA DE FORMATGE
FRUITA

8

VERDURA TRES COLORS
BACALLÀ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES
MAGRA DE PORC FINES HERBES
COGOMBRE, TOMÀQUET
I OLIVES
FRUITA

5

LLENTIES AMB ARRÒS
LLUÇ AMB CEBA
FRUITA

ESCUILL 6è

6

MACARRONS CARBONARA
POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES FREGIDES AMB
KETXUP (CASOLÀ)
GELAT

SOPA FREDA DE PÈSOLS / PIT DE
POLLASTRE AMB HERBES
MEDITERRANIES + FRUITA

SALMOREJO / BROQUETES
POLLASTRE CASOLANES + FRUITA

CRUDITÉS AMB GUACAMOLE /
CROQUETES DE LLEGUMS + FRUITA

LLIBRETS D'ALBERGÍNIA FORN /
OUS FARCITS + FRUITA

SOPA DE TOMÀQUET AMB
CROSTONS DE PA
I COGOMBRE /SALMÓ FORN + FRUITA

9

FESTA

10

FESTA



11

TALLARINES (BIO) PIPA-PESTO
FIGURES DE PEIX AL FORN
ENCIAM, LLAVORS I POMA
FRUITA

12

CIGRONS AMB SAMFAINA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I COGOMBRE
I OGURT NATURAL

13

AMANIDA RUSSA (PASTANAGA,
PATATA, MONGETA, MAIONESA,
TONYINA (s/gluten)
RAP AMB CEBA I CARABASSÓ
FRUITA

CREMA FREDA DE CARABASSÓ /
POLLASTRE A L'ALLADA AMB PÀTATA
CALIU + FRUITA

COCA DE VERDURES / BOQUERONS
ARREBOSSATS + FRUITA

GAZPATXO AMB CROSTONS DE PA +
POLLASTRE PLANTXA + FRUITA

16

AMANIDA PASTA DE COLORS
LLUÇ A LA LLIMONA
FRUITA

17

PATATA I BRÒQUIL
PINXOS DE PORC
TOMÀQUET CHERRY
FRUITA

18

LLENTIES AMB QUINOA
TRUITA PIZZA
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

19

VERDURES AMB COUS-COUS
BURGUER VEGETAL
COGOMBRE I ENCIAM
FRUITA

20

ARRÒS MUNTANYA
SALXITXES DE POLLASTRE
COGOMBRE, TOMÀQUET
I OLIVES
GELAT

CRUDITÉS (pastanaga, cogombre) I
GUACAMOLE / REMENAT D'OU AMB
ESPÀRREGS VERDS + FRUITA

"VICHISSOISE / BACALLÀ AMB CEBA
AL FORN + FRUITA

SOPA FREDA DE PORRO I PATATA /
INDIOT AL CURRY + FRUITA

AMANIDA AMB CIGRONETS +
OU DUR I MELVA (conserva: oli oliva
verge) + FRUITA

MONGETA TENDRA A L'ALLADA /
ROTLLS PIT DE POLLASTRE
(NATURAL 99%) I FORMATGE TENDRE
+ FRUITA



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