

DILLUNS

DI MARTS

DIMECRES

DI JOUS

DIVENDRES

JUNY
SENSE GLUTEN

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



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



VERDURA TRES COLORS
BACALLÀ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES (s/gluten)
FRUITA



ARRÒS TRES DELICIES (s/gluten)
MAGRA DE PORC FINES HERBES
COGOMBRE, TOMÀQUET
I OLIVES (s/gluten)
FRUITA



LLENTIES AMB ARRÒS
LLUÇ AMB CEBA
FRUITA

ESCUILL 6è



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

SOPA FREDA DE PÈSOLS (s/gluten)/
PIT DE POLLASTRE AMB HERBES
MEDITERRANIES + FRUITA

SALMOREJO / BROQUETES
POLLASTRE CASOLANES + FRUITA

CRUDITÉS AMB GUACAMOLE /
CROQUETES DE LLEGUMS (s/gluten)
+FRUITA

LLIBRETS D'ALBERGÍNIA FORN
(s/gluten) / OUS FARCITS + FRUITA

SOPA DE TOMÀQUET AMB
CROSTONS DE PA (s/gluten)
I COGOMBRE /SALMÓ FORN + FRUITA



FESTA



FESTA



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

CREMA FREDA DE CARABASSÓ
(s/gluten)/ POLLASTRE A L'ALLADA
AMB PATATA CALIU + FRUITA



CIGRONS AMB SAMFAINA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I COGOMBRE
I OGURT NATURAL (s/gluten)

COCA DE VERDURES (s/gluten) /
BOQUERONS ARREBOSSATS
(s/gluten) + FRUITA



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

GAZPATXO AMB CROSTONS DE PA
(s/gluten) + POLLASTRE PLANTXA +
FRUITA



AMANIDA PASTA DE COLORS (s/gluten)
LLUÇ A LA LLIMONA
FRUITA

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



PATATA I BRÒQUIL
PINXOS DE PORC
TOMÀQUET CHERRY
FRUITA

*VICHISSE (s/gluten) / BACALLÀ
AMB CEBA AL FORN + FRUITA



LLENTIES AMB QUINOA
TRUITA PIZZA (s/gluten)
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA

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



VERDURES AMB COUS-COUS (s/gluten)
BURGUER VEGETAL (s/gluten)
COGOMBRE I ENCIAM
FRUITA

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



ARRÒS MUNTANYA
SALXITXES DE POLLASTRE (s/gluten)
COGOMBRE, TOMÀQUET
I OLIVES (s/gluten)
GELAT (s/gluten)

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



NUTRICIONISTA:
Sabina Torrens 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