



MENÚ SETEMBRE 2022

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
5 de setembre	6 de setembre	7 de setembre	8 de setembre	9 de setembre
AMANIDA DE LLENTIES	BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA	EMPEDRAT DE MONGETES	SOPA DE VERDURES AMB PASTA INTEGRAL	AMANIDA DE L'HORT
<i>lletia castellana ecològica, blat de moro, olives verdes i tomàquet</i>	<i>bròquil i patata</i>	<i>mongeta blanca cuïta, tomàquet natural i olives</i>	<i>api, porro, nap, xirivia, col, pastanaga, patata, pasta seca integral</i>	<i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga i olives</i>
QUINOA AMB SALSA DE TOMÀQUET I VERDURES	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA DE COGOMBRE	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN I PASTANAGA RALLADA	TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM	VEDELLA A LA JARDINERA AMB ARRÓS BASMATI
<i>tomàquet triturat, ceba, all, pastanaga i carabassó i quinoa</i>	<i>lluç, ceba, porro, all, julivert, enciam romà i cogombre</i>	<i>pollastre, pastanaga i oli d'oliva verge</i>	<i>ou pasteuritzat, espinac freg, all, julivert i enciam iceberg</i>	<i>carn de vedella, ceba, all, porro, pastanaga, tomàquet triturat, xampinyons, arròs basmati i pèsols</i>
POMA	IOGURT NATURAL	PRUNA	PLÀTAN	MELÓ
I PER SOPAR...				
<i>Hortalisses (crues o cuites) + carn blanca (pollastre, gall de indi o conill) + cereal integral (pa)</i>	<i>Verdures triturades o enteres de temporada + ous (gallina o guatlla) + cereal integral (arròs o quinoa)</i>	<i>Verdures cuites + tubèrcul + peix blanc</i>	<i>Verdures u hortalisses crues + llegum (mongeta blanca, pèsols)</i>	<i>Farines integrals amb mescla variada de diferents tipus de vegetals de temporada amb tonyina tofu, ous</i>
12 de setembre	13 de setembre	14 de setembre	15 de setembre	16 de setembre
AMANIDA AMB FRUITS SECS I BLAT DE MORO	ARRÓS AMB TOMÀQUET	MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA	HUMMUS DE CIGRONS AMB BASTONETS DE PA	MACARRONS INTEGRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET
<i>enciam, tomàquet xerri, blat de moro, crostons de pa, pipes de girasol i nous</i>	<i>arròs, tomàquet triturat</i>	<i>mongeta verda i patata</i>	<i>cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa</i>	<i>pasta seca integral, tomàquet triturat, ceba, all</i>
BACALLÀ AMB SAMFAINA	REMENAT D'OU AMB PA D'ALL I AMANIDA DE BROTS TENDRES	GRATÉN DE LLENTIA VERMELLA, CARABASSÓ I ALBERGÍNIA	PIT DE GALL DINDI AL FORN AMB SALSA DE LLIMONA I ENCIAM AMANIT	HAMBURGUESA "VEGGIE" AMB VARIAT D'ENCIAMS
<i>bacallà, tomàquet triturat, ceba, all, pebrot verd, pebrot vermell, carabassó i albergínia</i>	<i>ou pasteuritzat, variat de brots tendres, all, pa integral i oli d'oliva verge</i>	<i>lletia vermella ecològica, carabassó, albergínia, tomàquet, ceba, all, pastanaga, alfàbrega i mescla de formatges</i>	<i>gall dindi, ceba, porro, all, llimona, brou de verdures, enciam iceberg</i>	<i>hamburguesa de llegums i verdures i variat d'enciams</i>
IOGURT NATURAL	POMA	PLÀTAN	PERA	PRUNA
I PER SOPAR...				
<i>Verdures triturades o enteres de temporada + ous (gallina) + tubèrcul (patates o moniato)</i>	<i>Verdures u hortalisses crues + llegum (mongeta blanca, pèsols) + opcional (opcions proteïcs como tonyina, tofu)</i>	<i>Hortalisses (crues) + carn blanca (pollastre o gall de indi, conill) + cereal integral (pa)</i>	<i>Cereals integrals amb hortalizas i peix blau</i>	<i>Crucíferes (col, bròquil, coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + carn vermella</i>
19 de setembre	20 de setembre	21 de setembre	22 de setembre	23 de setembre
CIGRONS ESTOFATS	AMANIDA D'ESTIU	ARRÓS CALDÓS AMB VERDURES I PÈSOLS	GASPATXO AMB HORTALISSES FRESQUES	MENÚ OSONA AMANIDA VERDA
<i>cigró pedrasillano ecològic, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet triturat, pastanaga i brou de verdures</i>	<i>patata, tomàquet, pebrot verd, ceba, olives</i>	<i>arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carabassó i pèsols</i>	<i>tomàquet natural, all, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, cogombre, oli d'oliva verge, sal i vinagre de vi</i>	<i>enciam, tomàquet, ceba, pastanaga i olives</i>
LLUÇ A LA MARINERA	TRUITA DE VERDURES AMB ENCIAM	ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA VARIADA	FIDEUÀ VEGETAL	BOTIFARRA AMB MONGETES
<i>lluç, all, ceba, porro, pebrot vermell, pebrot verd, julivert, sipia, gambes, pèsols i tomàquet triturat</i>	<i>ou pasteuritzat, carabassó, pebrot verd, pebrot vermell, ceba i enciam romà</i>	<i>pollastre, enciam iceberg, pastanaga i blat de moro</i>	<i>fideus integrals, pastanaga, porro, ceba, all, tomàquet natural, pebrot vermell</i>	<i>botifarra, mongeta blanca, all i julivert</i>
IOGURT NATURAL	PLÀTAN	PERA	PRUNA	CREMA CATALANA
I PER SOPAR...				
<i>Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)</i>	<i>Llegums amb verdures i carn vermella o proteïnes vegetals como tofu</i>	<i>Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + peix blanc</i>	<i>Hortalisses (crues o cuites) + carn blanca (pollastre o gall de indi, conill) + tubèrcul</i>	<i>Cereals integrals amb Hortalisses i peix blau</i>
26 de setembre	27 de setembre	28 de setembre	29 de setembre	30 de setembre
	AMANIDA DE CIGRONS	"NACHOS" AMB GUACAMOLE	CREMA DE LLENTIES I VERDURES	ARRÓS INTEGRAL SALTEJAT AMB VERDURES I SOJA
	<i>cigrons, blat de moro, olives verdes i tomàquet</i>	<i>advocat, ceba, tomàquet natural, llimona, oli d'oliva verge, sal i triangles de blat de moro</i>	<i>lletia vermella pelada, ceba, all, porro, pastanaga, carabassó, carabassa i brou de verdures</i>	<i>arròs integral, ceba, pastanaga, mongeta verda, col, carabassó, salsa de soja i oli de sèsam</i>
	CALAMARSETS EN SALSA AMB VARIAT D'ENCIAMS	ESPIRALS AL PESTO AMB FORMATGE RALLAT	PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB PATATA AL FORN	TRUITA DE CARABASSÓ I CEBAM AMB VARIAT D'ENCIAMS
	<i>calamarssets, ceba, porro, all, pastanaga, tomàquet triturat, brou de verdures, enciam romà i enciam trocadero</i>	<i>pasta seca integral, salsa pesto i formatge edam</i>	<i>pit de gall dindi, patata</i>	<i>ou pasteuritzat, carabassó, ceba, enciam romà, enciam trocadero i full de roure</i>
PLÀTAN	PRUNA	POMA	PERA	
I PER SOPAR...				
<i>Hortalisses (crues o cuites) + ous + patata o moniato)</i>	<i>Cereals integrals amb hortalisses i peix blau</i>	<i>Cereals integrals amb verdures i carn vermella</i>	<i>Hortalisses (crues o cuites) + carn blanca + pseudo cereal (quinoa, pa de civada o kamut o espelta)</i>	

Producte integral



Menú vegà



Producte ecològic i de



Dia especial Joan Miró

OSONA



Dr. Cristian Didier Hernández

Dietista - Nutricionista

Col: CAT000694



Disanta Nutrición SL

Alcalde Porqueras 74

25006 Lleida