








MENÚ OCTUBRE 2022

Dilluns	Dimarts	Dimercres	Dijous	Divendres
3 d'octubre	4 d'octubre	5 d'octubre	6 d'octubre	7 d'octubre
ESPIRALS VEGETALS AMB SALS DE TOMÀQUET I VERDURES <i>pasta seca vegetal, tomàquet, ceba, all, pastanaga, carabassó i albergínia</i>	CREMA DE PASTANAGA <i>pastanaga natural, ceba, porro, all i patata</i>	AMANIDA DE L'HORT <i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga i olives</i>	COLIFLOR AMB PATATA <i>coliflor i patata</i>	LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL <i>lletia castellana ecològica, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural, pastanaga i arròs integral</i>
LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET XERRI <i>lluç, ceba, porro, all, julivert i tomàquet xerri</i>	ESCALOPA DE VEDELLA AMB PASTANAGA I COGOMBRE <i>carn de vedella, ou líquid pasteuritzat, pa ratllat, pastanaga i cogombre</i>	CIGRONS ESTOFATS <i>cigrons pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	WOK DE GALL D'INDI AMB EDAMAME <i>gall d'indi, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, pebrot groc, oli de sèsam, soja i edamame</i>	TRUITA D'ESPINACS AMB MESCLUM D'ENCIAMS <i>ou pasteuritzat, espinac fresc, all, julivert i mesclum d'enciams</i>
IOGURT NATURAL AMB NOUS	PRUNA	PLÀTAN	PERA	POMA
I PER SOPAR...				
<i>Hortalisses de temporada (carabassa) + ous (gallina o guatlla) + cereal integral (pa)</i>	<i>Amanida tèbia o freda (incloure bolets) + peix blau (salmó, tonyina, sardines) + cereal integral (arròs o quinoa)</i>	<i>Verdures cuites + tubèrcul (moniato) + ous amb vegetals de temporada (remenat o truita)</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 carn blanca</i>
10 d'octubre	11 d'octubre	12 d'octubre	13 d'octubre	14 d'octubre
CREMA DE VERDURES <i>ceba, carabassó, porro, pastanaga, carabassa i brou de verdures</i>	MONGETA BLANCA ESTOFADA <i>mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>		ARRÒS AMB TOMÀQUET <i>arròs i tomàquet triturat</i>	SOPA DE VERDURES AMB PASTA INTEGRAL <i>api, porro, nap, xirivija, col, pastanaga, patata i pasta seca integral</i>
BACALLÀ AMB SALS DE PEBROT VERMELL I BASTONETS D'HORTALISSES I MONIATO <i>llom de bacallà, pebrot vermell, ceba dolça, porro, all, nata líquida, variat d'hortalisses i moniato</i>	TRUITA DE CARABASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBI I OLIVES <i>ou pasteuritzat, carabassó, ceba, tomàquet natural i olives</i>		HAMBURGUESA DE LLEGUMS AMB AMANIDA VARIADA <i>hamburguesa de llegums i verdures i variat d'enciams</i>	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB PÈSOLS SALTEJATS <i>pollastre, ceba, tomàquet, all, prunes i pèsols</i>
IOGURT NATURAL	POMA		PLÀTAN	PERA
I PER SOPAR...				
<i>Sopa de pollastre amb quinoa o arròs + ous (gallina) + amanida variada (canonges, endívies)</i>	<i>Crucíferes (col, bròquil, coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + carn vermella</i>		<i>Hortalisses (crues) + carn blanca (pollastre o gall de indi, conill) + cereal integral (pa)</i>	<i>Cereals integrals amb hortalisses i peix blau</i>
17 d'octubre	18 d'octubre	19 d'octubre	20 d'octubre	21 d'octubre
CREMA DE XAMPINYONS <i>xampinyons, ceba, porro, patata, carabassó i pastanaga</i>	HUMMUS DE CIGRONS AMB BASTONETS DE PA <i>cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral</i>	MONGETA VERDA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT <i>mongeta verda, all, julivert i oli d'oliva verge</i>	AMANIDA CAPRESE <i>tomàquet natural, mozzarella, alfàbrega i olives</i>	EMPEDRAT DE MONGETA <i>mongeta blanca cuïta, tomàquet natural i olives</i>
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB ARRÒS BASMATI I VERDURES <i>ou líquid pasteuritzat, pernil dolç, formatge, iceberg, pastanaga i blat de moro</i>	DAUS DE GALL D'INDI MARINATS AMB AMANIDA <i>pit de pollastre, oli d'oliva, orenga, llimona i arròs basmati, pebrot verd, pebrot vermell i ceba</i>	ESPIRALS AMB SALS PESTO ROSO <i>pasta seca integral, tomàquet triturat, ceba, all i alfàbrega fresca</i>	ESTOFAT DE PÈSOLS AMB SÍPIA I PATATA <i>sípia, patata, ceba, porro, pebrot vermell, all, tomàquet triturat i pèsols</i>	QUINOA AMB SALS DE TOMÀQUET I VERDURES <i>tomàquet triturat, ceba, all, pastanaga, carabassó i quinoa</i>
IOGURT NATURAL	MANDARINA	PLÀTAN	PERA	POMA
I PER SOPAR...				
<i>Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)</i>	<i>Llegums amb verdures i carn vermella o proteïnes vegetals com 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>
24 d'octubre	25 d'octubre	26 d'octubre	27 d'octubre	28 d'octubre
ARRÒS AMB VERDURES <i>arròs, carabassó, ceba, all, pebrot vermell, pebrot verd i pastanaga</i>	VICHYSOISSE <i>porro, ceba, patata i brou de verdures</i>	GRATÉN DE LLENTIA VERMELLA, CARABASSÓ I ALBERGÍNIA <i>lletia vermella ecològica, carabassó, albergínia, tomàquet, ceba, all, pastanaga, alfàbrega i mescla de formatges</i>	AMANIDA VERDA <i>variats d'enciams, cogombre, tomàquet, ceba i olives</i>	MENÚ Cerdanya TRINXAT <i>patata, col i all</i>
LLUÇ AMB SALS VERDA AMB AMANIDA DE COGOMBRE <i>lluç, ceba, porro, all, pèsols, julivert, enciam romà i cogombre</i>	TRUITA FRANCESA AMB PA D'ALL I PASTANAGA RATLLADA <i>ou líquid pasteuritzat, all, pa, enciam i pastanaga ratllada</i>	ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET XERRI I OLIVES <i>pollastre, olives i tomàquet xerri</i>	YAKISOBA AMB VERDURES <i>fidus yakisoba, pastanaga, carabassó, ceba dolça, col, oli de sèsam, vinagre d'arròs, all, gingebre, salsa de soja tamari</i>	FRICANDO DE VEDELLA <i>vedella, ceba, porro, all, pastanaga, tomàquet i barreja de bolets</i>
PLÀTAN	POMA	MANDARINA	PERA	MEL I MATÓ
I PER SOPAR...				
<i>Hortalisses (crues o cuites) + ous + patata o moniato</i>	<i>Sopa amb pasta integral o blanca + proteïnes vegetals com pèsols o tofu o hamburguesa vegetariana amb verdures</i>	<i>Cereals integrals amb hortalisses i peix blau</i>	<i>Tubèrcul (moniato, patata, puré) amb verdures i carn vermella</i>	<i>Hortalisses (crues o cuites) + carn blanca + pseudo cereal (quinoa, pa de civada o kamut o espelta)</i>
31 d'octubre	Menú vegà 		Producte ecològic i de proximitat 	Producte integral 
				Dia especial Joan Miró  CERDANYA
Dr. Cristian Didier Hernández Dietista - Nutricionista Col: CAT000694				Disanta Nutrició SL Alcalde Porqueras 74 25006 Lleida