



# MENÚ NOVEMBRE 2022

Dillans		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
1 de novembre		2 de novembre		3 de novembre		4 de novembre		5 de novembre	
		BRÒQUIL AMB PATATES		AMANIDA DE FRUITS SECS		ARRÒS CALDOS AMB VERDURETES			
		bròquil i patata		enciam, tomàquet xerri, crostons de pa, pipes de girasol i nous		arròs, carabassó, ceba, all, pebrot vermell, pebrot verd i pastanaga			
		CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA VARIADA		CIGRONS ESTOFATS		LLUÇ AL FORN AMB PÈSOLS SALTEJATS AMB GAMBES			
		croquetes de pollastre, enciam, tomàquet xerri, pastanaga i olives		cigró pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet triturat, pastanaga i brou de verdúres		lluç, gambes, pèsols, ceba i all			
		IOGURT NATURAL		PLÀTAN		MANDARINA			
		I PER SOPAR...							
		Amanida tèbia o freda (incloure bolets) + peix blau (salmó, tonyina, sardines) + cereal integral (arròs o quinoa)		Verdures cuites + tubèrcul (moniato) + carn blanc		Hortalisses de temporada (carabassa) + ous (gallina o guatlla) + cereal integral (pa)			
7 de novembre		8 de novembre		9 de novembre		10 de novembre		11 de novembre	
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET		CREMA DE PASTANAGA		NACHOS AMB GUACAMOLE		LLENTIES ESTOFADES		MONGETA SECA AMB ALL I JULIVERT	
pasta seca integral, tomàquet triturat, ceba, i all		pastanaga natural, ceba, porro, all i patata		alvocat, ceba, tomàquet natural, llimona, oli d'oliva verge, sal i triangles de blat de moro		llenties, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet triturat, pastanaga i brou de verdúres		mongeta verda, all, julivert i oli d'oliva verge	
HAMBURGUESA VEGETAL DE SEITAN I PASTANAGA AMB COGOMBRE I OLIVES NFRFS		CALAMARS AMB SALSINA I VARIAT D'ENCIAMS		ARRÒS AMB QUINOA I SALSINA DE TOMÀQUET		ALETES DE POLLASTRE AMB TOMÀQUET XERRI I OLIVES		TRUITA DE PATATA AMB PASTANAGA RATLLADA	
hamburguesa vegetal, cogombre i olives negres		calamarsets, ceba, porro, all, pastanaga, tomàquet triturat, brou de verdúres, enciam romà i enciam trocadero		arròs, tomàquet triturat, ceba, all, pastanaga, carabassó i quinoa		pollastre, olives i tomàquet xerri		ou líquid pasteuritzat, patata i pastanaga	
POMA		IOGURT NATURAL		PLÀTAN		MANDARINA		PERA	
		I PER SOPAR...							
Cereals integrals amb hortalizats i peix blau		Sopa de pollastre amb quinoa o arròs + ous (gallina) + amanida variada (canonges, endívies)		Crucíferes (col, bròquil, coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + carn vermella		Amanida tèbia o freda (incloure bolets) + peix blau (salmó, tonyina, sardines) + cereal integral (arròs o quinoa)		Hortalisses (crues) + carn blanca (pollastre o gall de indi, conill) + cereal integral (pa)	
14 de novembre		15 de novembre		16 de novembre		17 de novembre		18 de novembre	
CREMA DE LLENTIA VERMELLA I VERDURES		SOPA DE VERDURES AMB ARRÒS INTEGRALS		AMANIDA VERDA		MONGETA VERDA AMB PATATA		AMANIDA DE PASTA	
llentia vermella pelada, ceba, all, porro, pastanaga, carabassó, carabassa i brou de verdúres		api, porro, nap, xirivía, col, pastanaga, patata i arròs integral		variats d'enciams, cogombre, tomàquet, ceba i olives		mongeta verda i patata		margarites, olives, tomàquet i blat de moro	
SALMÓ AL FORN AMB VERDURES I POMES		REMENAT D'OU AMB AMANIDA DE TOMÀQUET		CIGRONS ESTOFATS		PIT DE GALL D'INDI AMB SALSINA DE FORMATGE		VEDELLA A LA JARDINERA AMB PESOLS I BOLETS	
salmó, carabassó, porro, ceba i poma		ou líquid pasteuritzat, tomàquet, cogombre i olives		cigró pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet triturat, pastanaga i brou de verdúres		gall d'indi, mescla de formatges i nata líquida		carn de vedella, ceba, all, porro, pastanaga, tomàquet triturat, xampinyons i pèsols	
IOGURT AMB NOUS		PLÀTAN		MANDARINA		POMA		KIWI	
		I PER SOPAR...							
Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)		Castanyes o cereals integrals amb hortalisses i peix blau		Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + peix blanc		Sopa de llegums amb verdúres i o proteïnes vegetals com tofú		Hortalisses (crues o cuites) + carn blanca (pollastre o gall de indi, conill) + cereals integrals	
21 de novembre		22 de novembre		23 de novembre		24 de novembre		25 de novembre	
CREMA DE CARABASSA		AMANIDA DE L'HORT		MONGETA VERDA SALTEJADA AMB ALL		AMANIDA CAPRESE		MENÚ MARESME	
carabassa, ceba, porro, patata i brou de verdúres		enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro i olives		mongeta verda, all, julivert i oli d'oliva verge		tomàquet natural, mozzarella, alfàbrega i olives		AMANIDA CATALANA	
TRUITA DE VERDURES AMB COGOMBRE I PASTANAGA RATLLADA		CIGRONS AMB BACALLÀ		ESPAGUETIS AMB BOLONYESA VEGETAL		ESTOFAT DE MONGETA BLANCA		ARRÒS DEL MARESME	
ou líquid pasteuritzat, carabassó, pebrot verd, pebrot vermell, ceba i pastanaga		cigró pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet triturat, pastanaga, brou de verdúres i bacallà		all, ceba, pastanaga, tomàquet, preparat de proteïna vegetal i pasta seca integral		mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga		arròs del maresme, pollastre, sípia, gambes, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, all i fumet de peix	
IOGURT NATURAL		PLÀTAN		POMA		PERA		FRUITA DE TEMPORADA DEL MARESME	
		I PER SOPAR...							
Tubèrcul (moniato, patata, puré) amb verdúres i carn vermella		Sopa amb pasta integral o blanca + proteïnes vegetals com pèsols o tofú o hamburguesa vegetariana amb verdúres		Cereals integrals amb hortalisses i peix blau		Hortalisses (crues o cuites) + ous + patata o moniato		Hortalisses (crues o cuites) + carn blanca + pseudo cereal (quinoa, pa de civada o kamut o espelta)	
28 de novembre		29 de novembre		30 de novembre		Menú vegà		Dia especial Joan Miró	
LLENTIES AMB ARRÒS		COLIFLOR AMB PATATA		HUMMUS DE CIGRONS AMB BASTONETS DE PA		 Producte ecològic i de proximitat		 MARESME	
llentia castellana, arròs integral, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga		coliflor i patata		cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral		 Producte integral		 	
LLUÇ A LA MARINERA		TRUITA FRANCESA AMB PA D'ALL I PASTANAGA RATLLADA		SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA					
lluç, all, ceba, porro, pebrot vermell, pebrot verd, julivert, sípia, gambes, pèsols i tomàquet triturat		ou líquid pasteuritzat, all, pa, enciam i pastanaga ratllada		carn de porc, ceba, all, pebrot verd, pebrot vermell, albergínia, carabassó i tomàquet triturat					
IOGURT NATURAL		PERA		PLÀTAN					
		I PER SOPAR...							
Hortalisses (crues o cuites) + ous o carn blanca + patata o moniato		Castanyes o cereals integrals amb hortalisses i peix blau		Sopa de cereals amb verdúres i o proteïnes vegetals com tofú					

Dr. Cristian Didier Hernández

Dietista - Nutricionista

Col: CAT000694



Disanta Nutrició SL

Alcalde Porqueras 74

25006 Lleida