





Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 de novembre		2 de novembre	3 de novembre	4 de novembre
		BRÒQUIL AMB PATATES <i>bròquil i patata</i>	AMANIDA DE FRUITS SECS <i>enciam, tomàquet xerri, crostons de pa, pipes de girasol i nous</i>	ARRÒS CALDOS AMB VERDURETES <i>arròs, carabassó, ceba, all, pebrot vermell, pebrot verd i pastanaga</i>
		CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA VARIADA <i>croquetes d'espinaacs, enciam, tomàquet xerri, pastanaga i olives</i>	CIGRONS ESTOFATS <i>cigró pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet triturat, pastanaga i brou de verdúres</i>	SEITAN A LA PLANXA AMB PÈSOLS <i>seitán i pèsols</i>
		IOGURT NATURAL	PLÀTAN	MANDARINA
		I PER SOPAR...		
		<i>Hortalisses de temporada (carabassa) + Fruits secs i cereal integral (pa)</i>	<i>Amanida tèbia o freda (incloure bolets) + formatge fresc o burrata + cereal integral (arròs o quinoa)</i>	<i>Verdures cuites + tubèrcul (moniato) + ous amb vegetals de temporada (remenat o truita)</i>
7 de novembre	8 de novembre	9 de novembre	10 de novembre	11 de novembre
MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET <i>pasta seca integral, tomàquet triturat, ceba, all</i>	CREMA DE PASTANAGA <i>pastanaga natural, ceba, porro, all i patata</i>	NACHOS AMB GUACAMOLE <i>alvocat, ceba, tomàquet natural, llimona, oli d'oliva verge, sal i triangles de blat de moro</i>	LLENTIES ESTOFADES <i>llenties, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet triturat, pastanaga i brou de verdúres</i>	MONGETA SECA AMB ALL I JULIVERT <i>mongeta verda, all, julivert i oli d'oliva verge</i>
HAMBURGUESA VEGETAL DE SEITAN I PASTANAGA AMB COGOMBRE I OLIVES NFGRES <i>hamburguesa vegetal, cogombre i olives negres</i>	ESTOFAT DE LLENTIA VERMELLA AMB TOFU <i>all, ceba, porro, pebrot vermell, pastanaga, tomàquet, llentia vermella i tofu</i>	ARRÒS AMB QUINOA I Salsa DE TOMÀQUET <i>arròs, tomàquet triturat, ceba, all, pastanaga, carabassó i quinoa</i>	NUGGETS VEGETALS AMB TOMÀQUET XERRI I OLIVES <i>nuggets, olives i tomàquet xerri</i>	TRUITA DE PATATA AMB PASTANAGA RATLLADA <i>ou líquid pasteuritzat, patata i pastanaga</i>
POMA	IOGURT NATURAL	PLÀTAN	MANDARINA	PERA
		I PER SOPAR...		
<i>Sopa de verdúres amb quinoa o arròs + ous (gallina) + amanida variada (canonges, endívies)</i>		<i>Crucíferes (col, bròquil, coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + iogurt amb fruits secs</i>	<i>Verdures cuites + tubèrcul (moniato) + ous amb vegetals de temporada (remenat o truita)</i>	<i>Cereals integrals amb hortalisses i llavors</i>
14 de novembre	15 de novembre	16 de novembre	17 de novembre	18 de novembre
CREMA DE LLENTIA VERMELLA I VERDURES <i>llentia vermella pelada, ceba, all, porro, pastanaga, carabassó, carabassa i brou de verdúres</i>	SOPA DE VERDURES AMB ARROS INTEGRALS <i>api, porro, nap, xirivía, col, pastanaga, patata i arròs integral</i>	AMANIDA VERDA <i>variats d'enciams, cogombre, tomàquet, ceba i olives</i>	MONGETA VERDA AMB PATATA <i>mongeta verda i patata</i>	AMANIDA DE PASTA <i>margarites, olives, tomàquet i blat de moro</i>
HAMBURGUESA VEGETAL AMB VERDURETES <i>hamburguesa vegetal, carabassó, porro i ceba</i>	REMENAT D'OU AMB AMANIDA DE TOMÀQUET <i>ou líquid pasteuritzat, tomàquet, cogombre i olives</i>	CIGRONS ESTOFATS <i>cigró pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet triturat, pastanaga i brou de verdúres</i>	FILET D'HEURA ARREBOSSAT AMB AMANIDA <i>filet d'heura, enciam, tomàquet i pastanaga</i>	TRUITA DE MONGETA BLANCA AMB XAMPINYONS <i>ou pasteuritzat, mongeta, all, julivert i xampinyons</i>
IOGURT AMB NOUS	PLÀTAN	MANDARINA	POMA	KIWI
		I PER SOPAR...		
<i>Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + anacards o qualsevol fruit sec</i>		<i>Castanyes o cereals integrals amb hortalisses i fruits secs</i>	<i>Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)</i>	<i>Hortalisses (crues o cuites) + cereals integrals</i>
21 de novembre	22 de novembre	23 de novembre	24 de novembre	25 de novembre
CREMA DE CARABASSA <i>carabassa, ceba, porro, patata i brou de verdúres</i>	AMANIDA DE L'HORT <i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro i olives</i>	MONGETA VERDA SALTEJADA AMB ALL <i>mongeta verda, all, julivert i oli d'oliva verge</i>	AMANIDA CAPRESE <i>tomàquet natural, mozzarella, alfàbrega i olives</i>	MENÚ MARESME AMANIDA CATALANA <i>enciam, tomàquet, pernil dolç, formatge semi i llonganissa</i>
TRUITA DE VERDURES AMB QUINOA <i>ou pasteuritzat, carabassó, pebrot verd, pebrot vermell, ceba i quinoa</i>	CIGRONS ESTOFATS <i>cigró pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet triturat, pastanaga i brou de verdúres</i>	ESPAGUETIS AMB BOLONYESA VEGETAL <i>all, ceba, pastanaga, tomàquet, preparat de proteïna vegetal i pasta seca integral</i>	ESTOFAT DE MONGETA BLANCA <i>mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	ARRÒS DEL MARESME (DE VERDURES) <i>arròs del maresme, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, all, carabassó, albergínia, pèsols i brou de verdúres</i>
IOGURT NATURAL	PLÀTAN	POMA	PERA	FRUITA DE TEMPORADA DEL MARESME
		I PER SOPAR...		
<i>Hortalisses (crues o cuites) + llegums + patata o moniato</i>		<i>Sopa amb pasta integral o blanca + proteïnes vegetals com pèsols o tofu o hamburguesa vegetariana amb verdúres</i>	<i>Cereals integrals amb hortalisses i truita</i>	<i>Tubèrcul (moniato, patata, puré) amb verdúres i fruits secs o cereals integrals</i>
28 de novembre	29 de novembre	30 de novembre	<p>Producte ecològic i de proximitat</p>   <p>Producte Integral</p> 	
LLENTIES AMB ARRÒS <i>llentia castellana, arròs integral, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	COLIFLOR AMB PATATA <i>coliflor i patata</i>	HUMMUS DE CIGRONS AMB BASTONETS DE PA <i>cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral</i>		
HAMBURGUESA VEGETAL AMB SALTEJAT DE VERDURES <i>hamburguesa vegetal, ceba, pastanaga, xampinyons i mongeta verda</i>	TRUITA FRANCESA AMB PA D'ALL I PASTANAGA RATLLADA <i>ou líquid pasteuritzat, all, pa, enciam i pastanaga ratllada</i>	SALSITXES D'HEURA AMB SAMFAINA <i>carn d'heura, ceba, all, pebrot verd, pebrot vermell, albergínia, carabassó i tomàquet triturat</i>		
IOGURT NATURAL	PERA	PLÀTAN		
		I PER SOPAR...		
<i>Cereals integrals amb hortalisses i truita</i>		<i>Castanyes o cereals integrals amb hortalisses i fruits secs</i>	<i>Cereals integrals amb hortalisses i truita o llavors</i>	
<p>Dr. Cristian Didier Hernández Dietista - Nutricionista Col: CAT000694</p>				
			 <p>Disanta Nutrició SL Alcalde Porqueras 74 25006 Lleida</p>	

Dia especial Joan Miró



MARESME

