



MENÚ DESEMBRE 2022






Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1 de desembre		2 de desembre	
AMANIDA DE SURIMI I GAMBETES AMB PINYA		CREMA DE VERDURES	
enciam iceberg, enciam romà, blat de moro, surimi, gambetes i pinya		porro, ceba, patata, carabassa, carabassó, pastanaga i brou de verdures	
ESTOFAT DE MONGETA BLANCA		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIP	
mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga		pollastre, llimona i patates xip	
MANDARINA		POMA	
I PER SOPAR...			
Verdures cuites + tubèrcul (moniato) + carn blanca		Hortalisses de temporada (carabassa) + ous (gallina o guatlla) + cereal integral (pa)	
5 de desembre		6 de desembre	
CREMA DE PASTANAGA		ARRÒS AMB TOMÀQUET	
pastanaga natural, ceba, porro, all i patata		arròs i tomàquet triturat	
SUQUET DE PEIX		TRUITA DE VERDURES AMB MONGETA BLANCA SALTEJADA	
patata, all, tomàquet triturat, julivert, ceba, pastanaga, rap, lluc, gambes i sépia		ou líquid pasteuritzat, carabassó, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, mongeta blanca cuita, all i julivert	
IOGURT NATURAL		PLÀTAN	
I PER SOPAR...			
Sopa de pollastre amb quinoa o pasta + ous (gallina) + amanida variada (canonges o endívies)		Crucíferes (col, bròquil o coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + carn vermella	
12 de desembre		13 de desembre	
MONGETA VERDA I PATATA		ARRÒS CALDOS AMB VERDURES	
mongeta verda i patata		arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carabassó	
LLUÇ AL FORN AMB VARIAT D'ENCIAMS		TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB TOMÀQUET I COGOMBRE	
filet de lluc, patata, ceba dolça, all, tomàquet natural i variat d'enciams		ou líquid pasteuritzat, pernil dolç, formatge, tomàquet i cogombre	
IOGURT AMB NOUS		POMA	
14 de desembre		15 de desembre	
AMANIDA DE L'HORT		ESPIRALS AMB PESTO	
enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro i olives		pasta seca vegetal, salsa pesto i formatge edam	
MONGETA BLANCA ESTOFADA		GALL DINDI MARINAT AMB EDAMAME	
mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga		pit de pollastre, oli d'oliva, orenga, llimona i edamame	
PLÀTAN		MANDARINA	
I PER SOPAR...			
Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)		Castanyes o cereals integrals amb Hortalisses i peix blau	
Hortalisses (crues o cuites) + carn blanca (pollastre, gall de indi o canill) + cereals integrals		Sopa de llegums amb verdures i carn vermella o ous	
Hortalisses (crues o cuites) + pseudo cereal (quinoa, cuscús o blat de moro) + peix blanc			
19 de desembre		20 de desembre	
BRÒQUIL I PATATA		AMANIDA CAPRESE	
bròquil i patata		tomàquet natural, mozzarella, alfàbrega i olives	
CALAMARS EN Salsa AMB ENCIAM ICEBERG		LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL	
calamars, ceba, porro, all, pastanaga, tomàquet triturat, brou de verdures i enciam d'iceberg		llentia verdina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural, pastanaga, brou de verdures i arròs integral	
IOGURT NATURAL		PLÀTAN	
21 de desembre		Menú vegà	
MENÚ DE NADAL		Menú vegà	
ASSORTIMENT D'SNACKS			
patates xip, olives, galetes saladés, boletes de mozzarella i croquetes petites de pollastre		 	
ESCUDELLA BARREJADA		Producte ecològic i de proximitat	
pastanaga, porro, nap, xirivia, patata, api, col, pollastre, vedella, porc, cigrons i galets			
TORRÓ DE XOCOLATA I MANDARINA			
Hortalisses (crues o cuites) + ous o carn blanca + patata o moniato		Moniato o cereals integrals amb Hortalisses i peix blau	
Sopa de cereals amb verdures i o proteïnes vegetals (tofu)			
DIÀSPERES			
Dr. Cristian Didier Hernández		Disanta Nutrición SL	
Dietista - Nutricionista		Alcalde Porqueras 74	
Col: CAT000694		25006 Lleida	

Diàsperes Joan Miró

NADAL



BONES FESTES I FELIÇ ANY NOU 2023