



# MENÚ DESEMBRE 2022

## OVO-LÀCTIC VEGETARIÀ

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dejous

Divendres

1 de desembre			2 de desembre	
AMANIDA DE SURIMI I GAMBETES AMB PINYA			CREMA DE VERDURES	
<i>enciam iceberg, enciam romà, blat de moro, surimi, gambetes i pinya</i>			<i>porro, ceba, patata, carabassa, carabassó, pastanaga i brou de verdures</i>	
ESTOFAT DE MONGETA BLANCA			FILET D'HEURA AMB PATATES XIP	
<i>mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>			<i>filet d'heura i patates xip</i>	
MANDARINA			POMA	
<b>I PER SOPAR...</b>				
			<i>Hortalisses de temporada (carabassa) + cereal integral (arròs o quinoa) + llavors o pèsols</i>	
			<i>ous (gallina o guatlla) + verdures (espinacs o bledes) + cereal integral (pa)</i>	
5 de desembre		6 de desembre		7 de desembre
CREMA DE PASTANAGA				ARRÒS AMB TOMÀQUET
<i>pastanaga natural, ceba, porro, all i patata</i>				<i>arròs i tomàquet triturat</i>
TOFU A LA PLANXA AMB XAMPINYONS				TRUITA DE VERDURES AMB MONGETA BLANCA SALTEJADA
<i>tofu, xampinyons, all i julivert</i>				<i>ou líquid pasteuritzat, carabassó, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, mongeta blanca cuita, all i julivert</i>
IOGURT NATURAL				PLÀTAN
<b>I PER SOPAR...</b>				
<i>Cereals integrals amb hortalisses i ous</i>				<i>Crucíferes (col, bròquil o coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + llavors o fruits secs</i>
12 de desembre		13 de desembre		14 de desembre
MONGETA VERDA I PATATA		ARRÒS CALDOS AMB VERDURES		AMANIDA DE L'HORT
<i>mongeta verda i patata</i>		<i>arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carabassó</i>		<i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro i olives</i>
NUGGETS VEGETALS AMB VARIAT D'ENCIAMS		TRUITA DE FORMATGE AMB TOMÀQUET I COGOMBRE		MONGETA BLANCA ESTOFADA
<i>nuggets vegetals, ceba dolça, all, tomàquet natural i variat d'enciams</i>		<i>ou líquid pasteuritzat, formatge, tomàquet i cogombre</i>		<i>mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>
IOGURT AMB NOUS		POMA		PLÀTAN
<b>I PER SOPAR...</b>				
<i>Sopa vegetal amb quinoa o arròs + amanida variada (canonges, endívies, olives i formatge)</i>		<i>Moniato o cereals integrals amb hortalisses i proteïna vegetal</i>		<i>Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro)</i>
				<i>Sopa de llegums amb verdures i o proteïnes vegetals com tofu</i>
				<i>Hortalisses (crues o cuites) + llavors o fruits secs + cereals integrals</i>
19 de desembre		20 de desembre		21 de desembre
BRÒQUIL I PATATA		AMANIDA CAPRESE		<b>MENÚ DE NADAL</b>
<i>bròquil i patata</i>		<i>tomàquet natural, mozzarella, alfàbrega i olives</i>		ASSORTIMENT D'SNACKS
HAMBURGUESA D'HEURA AMB ENCIAM ICEBERG		LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL		SOPA DE VERDURES
<i>filet d'heura i enciam iceberg</i>		<i>llentia verdina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural, pastanaga, brou de verdures i arròs integral</i>		<i>pastanaga, porro, nap, xiriviva, patata, api, col, cigrons i galètes</i>
IOGURT NATURAL		PLÀTAN		TORRÓ DE XOCOLATA I MANDARINA
<b>I PER SOPAR...</b>				
<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><b>Dr. Cristian Didier Hernández</b> Dietista - Nutricionista Col: CAT000694</p>				
<p style="text-align: right;"><b>Disanta Nutrición SL</b> Alcalde Porqueras 74 25006 Lleida</p>				

Producte ecològic i de

proximitat



Producte integral



Dia especial Joan Miró

NADAL



BONES FESTES  
I  
FELIÇ ANY NOU

2023