

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 de febrer	2 de febrer	3 de febrer
		NACHOS AMB GUACAMOLE avocat, ceba, tomàquet natural, llimona, oli d'oliva verge, sal i triangles de blat de moro	SOPA DE FIDEUS api, porro, nap, xiribí, col, pastanaga, patata i pasta seca integral	LLENTIES ESTOFADES llentia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga
		CIGRONS ESTOFATS cigrons pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga	TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET AMANIT ou pasteuritzat, patata i tomàquet amanit	POLLASTRE ROSTITA LA CATALANA pollastre, all, ceba, tomàquet, prunes, canyella i pinyons
		PLÀTAN	TARONJA	PERA
		<b>I PER SOPAR...</b>		
		Verdures/hortalisses al vapor + tubèrcul (patata o moniato) + ous (remenat o truita)	Amanida tèbia o freda (incloure espàrrecs) + peix blau (salmó, tonyina, sardines) + cereal integral (arròs o quinoa)	Crema de verdures de temporada (carxofa o pèsols) + formatge en crema Pa amb avocot triturat. Iogurt
6 de febrer	7 de febrer	8 de febrer	9 de febrer	10 de febrer
HUMMUS DE CIGRONS AMB PA INTEGRAL cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral	SOPA D'ARRÒS AMB VERDURES arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carbassó	CREMA DE XAMPINYONS xampinyons, ceba, porro, patata, carbassó i pastanaga	AMANIDA DE TOMÀQUET cogombre, olives i pastanaga	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES llentia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga
ESTOFAT DE SÈPIA I PÈSOLS AMB PATATA sèpia, patata, ceba, porro, pebrot vermell, all, tomàquet triturat i pèsols IOGURT NATURAL AMB NOUS	GALL D'INDI A LA PLANXA AMB CARXOFES SALTEJADES pit de gall dindi i carxofes TARONJA	REMNAT D'OU AMB ESPÀRRECS ou líquid pasteuritzat i espàrrecs POMA	FIDEUÀ VEGETAL fideus, pastanaga, porro, ceba, all, tomàquet natural i pebrot vermell KIWI	HAMBURGUESA VEGETAL DE SEITAN I CARBASSA AMB COGOMBRE I OLIVES NEGRES preparat de seitan i carbassa, cogombre i olives negres PLÀTAN
		<b>I PER SOPAR...</b>		
Cereal (blat de moro, pa, arròs) + ous (durs) + vegetals de temporada (carxofa)	Hortalisses/verdures crues (canonges, tomàquet, pebrot) + peix blau (salmó, tonyina, sardines) + cereal integral (arròs, quinoa, pa)	Hortalisses/verdures al vapor (crucíferes= bròcoli, coliflor, col de brussels)+ carn blanca (pollastre, gall d'indi, conill) + cereal integral (pa, arròs, quinoa)	Tubèrcul (moniato, patata, puré de patata) + verdures/hortalisses de temporada + carn vermella (vedella)	Crema d'hortalisses/verdures de temporada (carxofa, bròcoli, espinacs, porro) + Cereal integral (quinoa, arròs, pa) + Ou (truita francesa)
13 de febrer	14 de febrer	15 de febrer	16 de febrer	17 de febrer
ESPIRALS AL PESTO ROSSO pasta seca integral, tomàquet triturat, ceba, all i alfàbrega fresca	AMANIDA DE L'HORT enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro i olives	CREMA DE PÈSOLS pèsols, porro, ceba, all i patata	BRÒQUIL AMB PATATA bròquil i patata	<b>MENÚ CARNESTOLTES</b> SOPA DE MANI (Àfrica occidental) mantega de cacauet, brou de verdures, ceba, llet de coco i lleties
LLUÇ AL FORN filet de lluç, patata, ceba dolça, all i tomàquet natural	CIGRONS ESTOFATS cigró pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga	ESCALOPA DE LLOM AMB ENCIAM carn de porc, ou líquid pasteuritzat, pa ratllat i variat d'enciams	TRUITA DE MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA ou líquid pasteuritzat, mongeta seca, enciam, ceba dolça i blat de moro	PUTJIEKOS (Sud-àfrica) carn de porc, carn de vedella, pollastre, pastanaga, porro, ceba, all, pebrot vermell, tomàquet i patata
IOGURT NATURAL	PERA	TARONJA	POMA	PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA
		<b>I PER SOPAR...</b>		
Hortalisses/verdures de al vapor + carn blanca (pollastre o gall de indi, conill) + cereal integral (pa, quinoa, arròs)	Crema d'hortalisses/verdures de temporada (carxofa, bròcoli, espinacs, porro) + Cereal normal (arròs) amb ou (ex: arròs a la cubana) + ous	Consomé amb farinacis (pa a daus o fideus) + Peix blau (tonyina, sardines, salmó) amb hortalisses/verdures (canonges, tomàquet, pebrot)	Carn blanca (pollastre o gall de indi, conill) + hortalisses/verdures de temporada (carxofa, bròcoli, espinacs, porro) + Pa (cereals integrals)	Consomé amb farinacis (pa a daus o fideus) Hortalisses de temporada + ou (truita francesa amb carxofes al vapor)
20 de febrer	21 de febrer	22 de febrer	23 de febrer	24 de febrer
	MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT mongeta blanca, all, julivert i oli d'oliva verge	SOPA DE VERDURES AMB ESTRELLES api, porro, nap, xiribí, col, pastanaga, patata i pasta seca integral	ARRÒS AMB TOMÀQUET arròs i tomàquet triturat	<b>MENÚ GALLEC</b> EMPANADA GALLEGA AMB TONYINA masa d'empanada, pebrot vermell, pebrot verd, ceba, tomàquet i tonyina
	BACALLÀ AMB SALSÀ DE PEBROT VERMELL GRATINAT AMB XIPS DE VERDURES llom de bacallà, pebrot vermell, ceba dolça, porro, all i nata líquida i xips de verdura	WOK DE GALL D'INDI AMB VERDURES gall dindi, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, gingebre, all, oli de sèsam i soja	TRUITA D'ALBERGÍNIA I CARABASSÓ AMB ENCIAM ou líquid pasteuritzat, albergínia, carbassó i enciam	POTE GALLEC col, verds de col, xoriço, patata i mongeta
	IOGURT NATURAL	PLÀTAN	POMA	PASTÍS DE SANTIAGO
	<b>I PER SOPAR...</b>			
	Carn blanca (pollastre, conill, gall d'indi) + tubèrcul (patata o moniato) + saltejat de hortalisses/verdures de temporada	Crema d'hortalisses/verdures de temporada + ou (remenat d'ou amb les hortalisses saltejades) + cereal (arròs, cuscús, pa)	Consomé amb farinacis (daus de pa o fideus) Carn blanca (pollastre, conill, gall d'indi) + Amanida (tipus amanida cesar)	Hortalisses/verdures crues (canonges, tomàquet, pebrot) + proteïna vegetal (seitán, tofu, soja texturitzada) + cereal integral (pa, arròs)
27 de febrer	28 de febrer	<b>CARNESTOLTES</b>		<b>Producte ecològic i de proximitat</b>
AMANIDA DE TOMÀQUET tomàquet, blat de moro, cogombre i olives	VICHYSOISSE porro, ceba, patata i brou de verdures			<b>Producte integral</b>
ARRÒS AMB POLLASTRE ceba, all, porro, pebrot vermell, brou de verdures, arròs integral i pollastre	SUQUET DE PEIX patata, all, tomàquet triturat, julivert, ceba, pastanaga, rape, lluç, gambes i sèpia			
IOGURT NATURAL	PLÀTAN			
	<b>I PER SOPAR...</b>			
Brou amb farinacis (daus de pa o fideus) + ou amb hortalisses/verdures (Truita de bledes o espinacs)	Hamburguesa de llegums (soja, lleties o mongeta) + cereal (Pa d'hamburguesa integral) + hortalisses de temporada al vapor (crucíferes= bròcoli, coliflor, col de brussels)	<b>MENÚ VEGÀ</b>		
<b>Dr. Cristian Didier Hernández</b> Dietista - Nutricionista Col: CAT000694	<b>Disanta Nutrición SL</b> Alcalde Porqueras 74 25006 Lleida			