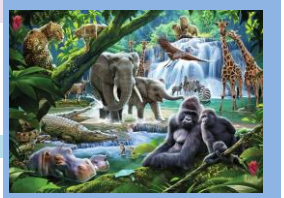
MENÚ FEBRER 2023

OVO-LÀCTIC VEGETARIÀ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
		1 de febrer	2 de febrer	3 de febrer
		NACHOS AMB GUACAMOLE	SOPA DE FIDEUS	LLENTIES ESTOFADES
		alvocat, ceba, tomàquet natural, llimona, oli d'oliva verge, sal i triangles de blat de moro	*api, porro, nap, xirivia, col, pastanaga, patata i pasta seca integral*	*llentia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga*
		CIGRONS ESTOFATS	TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET AMANIT	MANDONGUILLES D'HEURA A LA CATALANA
		cigrons pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomaquet natural i pastanaga	*ou pasteuritzat, patata i tomàquet amanit*	*processat d'heura, all, ceba, tomàquet, prunes, canyella i pinyons*
		PLÀTAN	TARONJA	PERA
		I PER SOPAR...		
		Crucíferas (col, bròquil, coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + llavors o fruits secs	*Hortalisses de temporada (carabassa) + cereal integral (arròs o quinoa) + llavors o pèsols*	*ous (gallina o guatlla) + verdures (espinacs o bledes) + cereal integral (pa)*
6 de febrer	7 de febrer			
HUMMUS DE CIGRONS AMB PA INTEGRAL	SOPA D'ARRÒS AMB VERDURES	CREMA DE XAMPINYONS	AMANIDA DE TOMÀQUET	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES
cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral	*arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carabassó*	*xampinyons, ceba, porro, patata, carabassó i pastanaga*	*cogombre, olives i pastanaga*	*llentia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga*
CANELONS D'ESPINACS	CARXOFES SALTEJADES AMB XORIÇO D'HEURA	REMENAT D'OU AMB ESPÀRRECS	FIDEUÀ VEGETAL	HAMBURGUESA VEGETAL DE SEITAN I CARBASSA AMB COGOMBRE I OLIVES NEGRES
canelons precuinats d'espinacs i beixamel	*carxofes i preparat d'heura*	*ou liquid pasteuritzat i espàrrecs*	*fideus, pastanaga, porro, ceba, all, tomàquet natural i pebrot vermell*	*preparat de seitan i carbassa, cogombre i olives negres*
IOGURT NATURAL AMB NOUS	TARONJA	POMA	KIWI	PLÀTAN
		I PER SOPAR...		
Sopa vegetal amb quinoa o arròs + truita de vegetals (carabassa, ceba, espàrrecs, carxofes)	*Hortalisses (crues o cuites) + llavors o fruits secs + cereals integrals*	*Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro)*	*Sopa de llegums amb verdures i o proteïnes vegetals como tofu*	*Truita de patates o moniato amb escalivada o amanida variada*
13 de febrer	14 de febrer	15 de febrer	16 de febrer	17 de febrer
ESPIRALS AL PESTO ROSSO	AMANIDA DE L'HORT	CREMA DE PÈSOLS	BRÒQUIL AMB PATATA	**MENÚ CARNESTOLTES**
				SOPA DE MANI (Àfrica occidental)
pasta seca integral, tomàquet triturat, ceba, all i alfàbrega fresca	*enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro i olives*	*pèsols, porro, ceba, all i patata*	*bròquil i patata*	*mantega de cacauet, brou de verdures, ceba, llet de coco i llenties*
REMENAT D'OU AMB VERDURES	CIGRONS ESTOFATS	ESCALOPA D'HEURA AMB ENCIAM	TRUITA DE MONGETES SEQUES AMB ALL I JULIVERT i AMANIDA	MOUSSAKA
ou liquid pasteuritzat, ceba, pastanaga, carabassó i pebrot vermell	*cigró pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomaquet natural i pastanaga*	*preparat d'heura, ou liquid pasteuritzat, pa ratllat i variat d'enciams*	*ou liquid pasteuritzat, mongeta seca, enciam, ceba dolça i blat de moro*	*albergínia, pastanaga, tomàquet, ceba, carabassó, pebrot vermell i formatge*
IOGURT	PERA	TARONJA	POMA	PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA
		I PER SOPAR...		
Verdura amb patata i proteïnes vegetals o formatge fresc amb una torrada	*Sopa vegetal amb quinoa o arròs + truita de vegetals (carabassa, ceba, espàrrecs, carxofes)*	*Cereals integrals (Pa de kamut o civada) amb Hortalisses i ous*	*Cereals integrals (amanida o remenat) amb Hortalisses (espàrrecs) i fruits secs*	*Cereals integrals amb hortalisses i truita*
20 de febrer	21 de febrer	22 de febrer	23 de febrer	24 de febrer
	MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT	SOPA DE VERDURES AMB ESTRELLES	ARRÒS AMB TOMÀQUET	**MENÚ GALLEC**
				EMPANADA VEGETAL
	mongeta blanca, all, julivert i oli d'oliva verge	*api, porro, nap, xirivia, col, pastanaga, patata i pasta seca integral*	*arròs i tomàquet triturat*	*masa d'empanada, pebrot vermell, pebrot verd, ceba i tomàquet*
	HAMBURGUESA DE TOFU I ESPINACS AMB XIPS DE VERDURES	NUGGETS VEGETALS AMB WOK DE VERDURES	TRUITA D'ALBERGÍNIA I CARABASSÓ AMB ENCIAM	SOPA DE VERDURES AMB PATATA I MONGETA
	preprat de tofu i espinacs i xips de verdura	*preparat de nugget vegetal, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, gingebre, all, oli de sèsam i soja*	*ou liquid pasteuritzat, albergínia, carabassó i enciam*	*col, verds de col, patata i mongeta*
	IOGURT NATURAL	PLÀTAN	POMA	PASTÍS DE SANTIAGO
		I PER SOPAR...		
	Cereals integrals amb Hortalisses i fruits secs	*Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)*	*Hortalisses (crues o cuites) + cereals integrals*	*Verdura amb patata amb proteïnes vegetals o formatge fresc amb una torrada*
27 de febrer	28 de febrer			
AMANIDA DE TOMÀQUET	VICHYSSOISSE	**Dia especial Joan Miró**	**Producte ecològic i de proximitat**	**Dia especial Joan Miró**
tomàquet, blat de moro, cogombre i olives	*porro, ceba, patata i brou de verdures*	CARNESTOLTES	km.0 ECO	GALÍCIA
ARRÒS AMB SALTXITXA D'HEURA	ESTOFAT DE PATATA I PÈSOLS		**Producte integral**	
preprat d'heura, ceba, all, porro, pebrot vermell, brou de verdures i arròs integral	*patata, all, tomàquet triturat, julivert, ceba i pastanaga*			
IOGURT NATURAL	PLÀTAN			
I PER SOPAR...				
Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + anacards o fruits secs	*Sopa de llegums amb verdures + amanida o hortalisses cuites*			

Dr. Cristian Didier Hernández

Dietsta - Nutricionista

Col: CAT000694

Disanta Nutrición SL

Alcalde Porqueras 74

25006 Lleida