




# MENÚ GENER 2023

| Dilluns   | Dimarts   | Dimecres   | Dijous  | Divendres   |
|---|---|--|---|---|
| 9 de gener  | 10 de gener   | 11 de gener  | 12 de gener   | 13 de gener   |
| BRÒQUIL I PATATA  | CREMA DE CARABASSÓ  | SOPA D'ARRÒS AMB VERDURES  | HUMMUS DE CIGRONS AMB PA INTEGRAL   | AMANIDA DE FRUITS SECS  |
| <i>bròquil i patata</i>   | <i>carabassó, ceba, porro, patata, i brou de verdures</i>   | <i>arròs integral, carabassó, ceba, all, pebrot vermell, pebrot verd i pastanaga</i>   | <i>cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral</i>   | <i>enciam, tomàquet xerri, pipes de girasol i nous</i>  |
| CALAMARS A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAMS I PASTANAGA RATLLADA                                    | ESPAGUETTIS AMB SALSA DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES   | REMENAT D'OU AMB AMANIDA DE TOMÀQUET XERRI   | CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN AMB EDAMMAE   | LLENTIES ESTOFADES AMB HORRIÇO D'HEURA  |
| <i>calamars arrebossats, variat d'enciams i pastanaga</i>   | <i>pasta seca, tomàquet, olives negres i alfàbrega</i>  | <i>ou líquid pasteuritzat, tomàquet, cogombre i olives</i>   | <i>pollastre, oli de sèsam, salsa de soja i edamame</i>   | <i>llentia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural, pastanaga i xoriço d'heura</i>  |
| IOGURT NATURAL  | PLÀTAN  | PERA   | TARONJA   | POMA  |
| <b>I PER SOPAR...</b>   |   |  |   |   |
| <i>Hortalisses de temporada (carxofes) + ous (gallina o guatllo) + cereal integral (pa)</i>         | <i>Verdures u hortalisses crues + llegum (mongeta blanca o pèsols)</i>  | <i>Purè o verdures cuites + tubèrcul (patata) + ous amb vegetals de temporada (remenat o truita)</i>   | <i>Sopa de caldo + peix blau (dorada, llobarro, sardines,...) + espàrrecs (hortalisses) d'acompanyament</i> | <i>Farines integrals amb mescla variada de diferents tipus de vegetals de temporada amb carn blanca</i> |
| 16 de gener   | 17 de gener   | 18 de gener  | 19 de gener   | 20 de gener   |
| ARRÒS AMB TOMÀQUET  | ESPIRALS DE LLEGUM AMB PESTO  | CREMA DE PASTANAGA   | AMANIDA DE L'HORT   | SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS   |
| <i>arròs i tomàquet triturat</i>  | <i>pasta de llegum, salsa pesto i formatge edam</i>   | <i>pastanaga natural, ceba, porro, all i patata</i>  | <i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro i olives</i>                                    | <i>api, porro, nap, xirivia, col, pastanaga, patata i pasta seca integral</i>                           |
| LLUÇ AMB SALSA VERDA I PÈSOLS   | TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMB RODANTXE DE COGOMBRE   | HAMBURGESA DE TOFU I ESPINACS AMB VARIAT D'ENCIAMS   | ESTOFAT DE MONGETA BLANCA   | GALL DINDI AMB SALSA DE LLIMONA I BASTONETS D'HORTALISSES   |
| <i>lluç, ceba, porro, all, pèsols i julivert</i>  | <i>ou líquid pasteuritzat, pernil dolç, formatge i cogombre</i>   | <i>preparat d'espinaacs i tofu i variat d'enciams</i>  | <i>mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>                       | <i>gall dindi, ceba, porro, all, llimona, brou de verdures, pastanaga, api i cogombre</i>               |
| IOGURT NATURAL  | PERA  | PLÀTAN   | POMA  | KIWI  |
| <b>I PER SOPAR...</b>   |   |  |   |   |
| <i>Sopa de pollastre amb quinoa o arròs + ous (gallina) + amanida variada (canonges o endívies)</i> | <i>Crucíferes (col, bròquil o coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + carn vermella (llom o vedella)</i>  | <i>Amanida tèbia o freda (incloure carxofes) + cereal integral (arròs o quinoa) + formatge fresc o tonyina</i>   | <i>Hortalisses (crema) + carn blanca (pollastre, gall dindi o conill) + cereal integral (pa)</i>            | <i>Cereals integrals amb hortalisses i peix blau</i>  |
| 23 de gener   | 24 de gener   | 25 de gener  | 26 de gener   | 27 de gener   |
| MONGETA VERDA AMB PATATA  | NACHOS AMB GUACAMOLE  | CREMA DE LLENTIA VERMELLA I VERDURES   | AMANIDA CAPRESE   | <b>MENÚ BASC</b>  |
| <i>mongeta verda i patata</i>   | <i>alvocat, ceba, tomàquet natural, llimona, oli d'oliva verge, sal i triangles de blat de moro</i>                     | <i>llentia vermella pelada, ceba, all, porro, pastanaga, carabassó, carabassa i brou de verdures</i>   | <i>tomàquet natural, mozzarella, alfàbrega i olives</i>   | <i>MONGETA ESCALFA</i>  |
| BACALLA AMB SAMFAINA  | MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL   | TRUITA DE VERDURES AMB PASTANAGA RATLLADA  | ALETES DE POLLASTRE AMB PÈSOLS SALTEIATS  | MARMITAKO DE SEPIA  |
| <i>bacallà, tomàquet triturat, ceba, all, pebrot verd, pebrot vermell, carabassó i albergínia</i>   | <i>all, ceba, pastanaga, tomàquet, preparat de proteïna vegetal i pasta seca integral</i>                               | <i>ou pasteuritzat, carabassó, pebrot verd, pebrot vermell, ceba i pastanaga</i>   | <i>pollastre i pèsols</i>   | <i>patata, all, tomàquet triturat, julivert, ceba, pastanaga i sépia</i>                                |
| IOGURT NATURAL  | PLÀTAN  | POMA   | TARONJA   | PASTÍS DE FORMATGE  |
| <b>I PER SOPAR...</b>   |   |  |   |   |
| <i>Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)</i>                                    | <i>Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús o blat de moro) + peix blanc</i>                             | <i>Hortalisses (crues o cuites) + carn blanca (pollastre, gall dindi o conill) + cereals integrals</i>   | <i>Sopa de llegums amb verdures i carn vermella o proteïnes vegetals com tofu</i>                           | <i>Pa de blat de moro o civada o cereals integrals amb hortalisses i peix blau</i>                      |
| 30 de gener   | 31 de gener   | <b>Menú vegà</b>   |   |   |
| ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES I PÈSOLS  | AMANIDA VERDA   |   |   |   |
| <i>arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carabassó i pèsols</i>     | <i>enciam, tomàquet, ceba, pastanaga i olives</i>   | <b>Producte ecològic i de proximitat</b>   |   |   |
| LLUÇ AL FORN AMB PASTANAGA RATLLADA   | HAMBURGUESA MIXTA AMB MONIATO FREGIT  |   |   |   |
| <i>filet de lluç, patata, ceba dolça, all, tomàquet natural i pastanaga</i>                         | <i>carn picada de vedella i porc i moniato</i>  | <b>Producte Integral</b>   |   |   |
| IOGURT NATURAL  | POMA  |    |   |   |
| <b>I PER SOPAR...</b>   |   |  |   |   |
| <i>Hortalisses (crues o cuites) + ous + patata o moniato</i>  | <i>Sopa amb pasta integral o blanca + proteïnes vegetals com pèsols o tofu o hamburguesa vegetariana amb verduretes</i> |   |   |   |
| <b>Dr. Cristian Didier Hernández</b>  |   |   |   | <b>Disanta Nutrición SL</b>   |
| Dietista - Nutricionista  |   |  |   | Alcalde Porqueras 74  |
| Col: CAT000694  |   |  |   | 25006 Lleida  |