



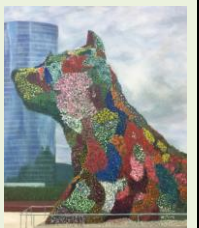
MENÚ GENER 2023

OVO-LÀCTIC VEGETARIÀ

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 verdúres</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>
NUGGETS VEGETALS AMB AMANIDA D'ENCIAMS I PASTANAGA RATLLADA	ESPAGUETTIS AMB SALS DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	REMENAT D'OU AMB AMANIDA DE TOMÀQUET XERRI	FILET D'HEURA ARREBOSSAT AL FORN AMB EDAMMAE	LLENTIES ESTOFADES AMB XORRIÇO D'HEURA
<i>nuggets vegetals, 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>filet d'heura, oli de sèsam, salsa de soja i edamame</i>	<i>llentia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural, pastanaga i xorriço d'heura</i>
IOGURT NATURAL	PLÀTAN	PERA	TARONJA	POMA
I PER SOPAR...				
<i>Hortalisses de temporada (carxofes) + ous (gallina o guatlla) + cereal integral (pa)</i>	<i>Verdures u hortalisses crues + llegum (mongeta blanca o pèsols)</i>	<i>Puré o verdures cuites + tubèrcul (patata) + ous amb vegetals de temporada (remenat o truita)</i>	<i>Sopa de caldo + peix blau (dorada, llabarro, 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, xirivía, col, pastanaga, patata i pasta seca integral</i>
MANDONGUILLA VEGETALS A LA JARDINERA	TRUITA DE FORMATGE AMB RODANTXE DE COGOMBRE	HAMBURGESA DE TOFU I ESPINACS AMB VARIAT D'ENCIAMS	ESTOFAT DE MONGETA BLANCA	TRUITA FRANCESA AMB BASTONETS D'HORTALISSES
<i>preparat de proteïna vegetal, pastanaga, ceba, tomàquet i pèsols</i>	<i>ou líquid pasteuritzat, formatge i cogombre</i>	<i>preparat d'espínacs i tofu i variat d'enciam</i>	<i>mongeta blanca, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	<i>ou líquid pasteuritzat, pastanaga, api i cogombre</i>
IOGURT NATURAL	PERA	PLÀTAN	POMA	KIWI
I PER SOPAR...				
<i>Sopa de verdures amb quinoa o arròs + ous (gallina) + amanida variada (canonges, endívies)</i>	<i>Hortalisses (crues) + cereal integral (pa) + formatge fresc o crema de cacauet o tahini</i>	<i>Crucíferes (col, bròquil, coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + iogur amb fruits secs</i>	<i>Verdures cuites + tubèrcul (moniato) + ous amb vegetals de temporada (remenat o truita)</i>	<i>Cereals integrals amb hortalisses i llavors</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	MENÚ BASC MONGETA ESCALFA
<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 verdúres</i>	<i>tomàquet natural, mozzarella, alfàbrega i olives</i>	<i>mongeta escalfa, ceba, all, tomàquet natural i olives</i>
SALTIXTES D'HEURA AMB SAMFAINA	MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL	TRUITA DE VERDURES AMB PASTANAGA RATLLADA	CANELONS D'ESPINACS	PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
<i>saltsixa d'heura, 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>preparat de canelons d'espínacs, beixamel i formatge</i>	<i>patata, all, tomàquet triturat, julivert, ceba i pastanaga</i>
IOGURT NATURAL	PLÀTAN	POMA	TARONJA	PASTÍS DE FORMATGE
I PER SOPAR...				
<i>Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + anacards o qualsevol fruit sec</i>	<i>Cereals integrals amb hortalisses i fruits secs</i>	<i>Hortalisses (crues o cuites) + cereals integrals</i>	<i>Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)</i>	<i>Sopa de llegums amb verdures + amanida o hortalisses cuites</i>
30 de gener	31 de gener	Producte ecològic i de proximitat   Producte Integral 		
AMANIDA DE FRUITS SECS	AMANIDA VERDA			
<i>enciam, tomàquet xerri, pipes de girasol i nous</i>	<i>enciam, tomàquet, ceba, pastanaga i olives</i>			
ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES I PÈSOLS	HAMBUGUESA SEITAN I PASTANAGA AMB MONIATO FREGIT			
<i>arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carabassó i pèsols</i>	<i>preparat de seitan i pastanaga i moniato</i>			
IOGURT NATURAL	POMA			
I PER SOPAR...				
<i>Hortalisses de temporada (carabassa) + cereal integral (arròs o quinoa) + llavors</i>	<i>ous (gallina o guatlla) + verdures (espínacs o bledes) + cereal integral (pa)</i>			

Dia especial Joan Miró

**PAÍS
BASC**



Dr. Cristian Didier Hernández

Dietista - Nutricionista

Col: CAT000694



Disanta Nutrició SL

Alcalde Porqueras 74

25006 Lleida