



MENÚ MARÇ 2023

OVO-LÀCTIC VEGETARIÀ

| Dilluns | Dimarts | Dimecres | Dijous | Divendres |
|---|---|---|--|--|
| | | 1 de març | 2 de març | 3 de març |
| | | LLENTIES ESTOFADES <i>lletia verdina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i> | AMANIDA DE FRUITS SECS <i>enciam, tomàquet xerri, pipes de girasol i nous</i> | HUMMUS DE CIGRONS AMB PA INTEGRAL <i>cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral</i> |
| | | REMENAT D'OU AMB AMANIDA DE TOMÀQUET <i>ou líquid pasteuritzat, tomàquet, cogombre i olives</i> | MANDONGUILLES VEGETALS A LA JARDINERA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS <i>preparat vegetal, pastanaga, pèsols, ceba, xampinyons i tomàquet</i> | MACARRONS AMB TOMÀQUET I VERDURES <i>pasta seca integral, tomàquet triturat, ceba, i all</i> |
| | | TARONJA | POMA | KIWI |
| | | I PER SOPAR... | | |
| | | <i>Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + fruits secs</i> | <i>Sopa de llegums amb verdures i o proteïnes vegetals como tofu</i> | <i>Hortalisses (crues o cuites) + patates i ous</i> |
| 6 de març | 7 de març | 8 de març | 9 de març | 10 de març |
| AMANIDA DE L'HORT <i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro i olives</i> | CREMA DE XAMPINYONS <i>xampinyons, ceba, porro, patata, carabassó i pastanaga</i> | AMANIDA DE CIGRONS <i>cigrons, cogombre, avocat i tomàquet xerri</i> | SOPA DE VERDURES <i>api, porro, nap, xiribia, col, pastanaga, patata, pasta seca integral</i> | CANELONS D'ESPINACS <i>canelons precuinats d'espinacs</i> |
| HAMBURGUESA AMB SEITAN I PASTANAGA I ARRÒS BASMATI <i>preparat de seitan i pastanaga i arròs basmati</i> | TRUITA CAMPERA AMB EDAMMAME <i>ou líquid pasteuritzat, pebrot verd, pebrot vermell, ceba i edammame</i> | SALSITXES D'HEURA AMB SALS DE TOMÀQUET <i>preparat d'heura, tomàquet, ceba, all i pebrot verd</i> | TRUITA DE PATATA I CEBA <i>ou pasteuritzat, patata, ceba i tomàquet amanit</i> | ESTOFAT DE MONGETA PINTA <i>mongeta pinta, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i> |
| IOGURT NATURAL | POMA | TARONJA | PERA | PLÀTAN |
| | | I PER SOPAR... | | |
| <i>Sopa vegetal amb quinoa o pasta + amanida variada (canonges, endives, olives, formatge)</i> | <i>Crucíferes (col, bròquil, coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + iogur amb fruits secs i civada</i> | <i>Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + fruits secs</i> | <i>Patata o moniato o cereals integrals amb Hortalisses i proteïnes vegetals</i> | <i>Hortalisses (crues o cuites) + llavors o fruits secs + cereals integrals</i> |
| 13 de març | 14 de març | 15 de març | 16 de març | 17 de març |
| ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET <i>pasta seca integral, tomàquet, ceba, all, pastanaga, carabassó i albergínia</i> | FESOLS AMB ARRÒS <i>arròs, fesols, ceba, all, pebrot vermell i tomàquet</i> | LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES <i>lletia pardina ecològica del Prat, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i> | AMANIDA VERDA <i>enciam, tomàquet, ceba, pastanaga i olives</i> | |
| HAMBURGUESA DE SEITAN I SHITAKE AMB PATATES XIP <i>Preparat de seitan i shitake i patates xip</i> | FORMATGE FRESC I FRUITS SECS AMB AMANIDA DE COGOMBRE <i>formatge fresc i variat de fruits secs, enciam romà i cogombre</i> | TRUITA DE VERDURES AMB PASTANAGA <i>ou pasteuritzat, carabassó, pebrot verd, pebrot vermell, ceba i pastanaga</i> | SALSITXES D'HEURA AMB SALS DE TOMÀQUET <i>preparat d'heura, patata, nou moscada i pebre negre</i> | |
| POMA | IOGURT NATURAL | PLÀTAN | TARONJA | |
| | | I PER SOPAR... | | |
| <i>Sopa de verdures amb quinoa o arròs + ous (gallina) + amanida variada (canonges, endives)</i> | <i>Hortalisses (crues) + cereal integral (pa) + formatge fresc o crema de cacauet o tahini</i> | <i>Cereals integrals amb hortalisses i llavors</i> | <i>Verdures cuites + tubèrcul (moniato) + ous amb vegetals de temporada (remenat o truita)</i> | |
| | | | | 24 de març |
| MONGETA VERDA I PATATA <i>mongeta verdà i patata</i> | NACHOS AMB GUACAMOLE <i>avocat, ceba, tomàquet natural, llimona, oli d'oliva verge, sal i triangles de blat de moro</i> | ESPIRALS AMB PESTO <i>pasta seca, salsa pesto i formatge edam</i> | CREMA DE VERDURES <i>ceba, carabassó, porro, pastanaga, carabassa i brou de verdures</i> | AMANIDA CESAR D'HEURA <i>enciam romà, preparat d'heura, formatge parmesà, crostons de pa i salsa cesar</i> |
| REMENAT D'OU AMB VARIAT D'ENCIAMS <i>ou líquid pasteuritzat, enciam trocadero, fulla de roure i romà</i> | LLENTIES AMB ARRÒS <i>lletia castellana, arròs integral, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet triturat, pastanaga i brou de verdures</i> | TRUITA DE MONGETA BLANCA AMB ENCIAM I PASTANAGA <i>ou líquid pasteuritzat, mongeta blanca cuita, all, julivert, enciam iceberg i pastanaga</i> | NUGUETS O FILET D'HEURA AMB SALS DE FORMATGE <i>preparat d'heura, mescla de formatges i nata líquida</i> | ESTOFAT DE CIGRONS <i>cigró pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet triturat, pastanaga i brou de verdures</i> |
| IOGURT NATURAL | TARONJA | PERA | POMA | PLÀTAN |
| | | I PER SOPAR... | | |
| <i>Verdures (espinacs o bledes) + cereal integral (pa) + formatge fresc o crema de cacauet o tahini</i> | <i>Cereals integrals amb Hortalisses i fruits secs</i> | <i>Sopa de llegums amb verdures + amanida o hortalisses cuites</i> | <i>Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + anacards o qualsevol fruit sec</i> | <i>Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)</i> |
| 27 de març | 28 de març | 29 de març | 30 de març | 31 de març |
| WOK DE VERDURES I EDAMMAME <i>pebrot vermell, pebrot verd, ceba, carabassó i edammame</i> | CREMA DE PASTANAGA <i>pastanaga natural, ceba, porro, all i patata</i> | AMANIDA DE L'HORT <i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro i olives</i> | BLEDES I PATATES SALTEJADA AMB ALL <i>bledes, patates, all, julivert i oli d'oliva verge</i> | MENÚ MADRILENY COCA DE PISTO <i>albergínia, ceba, carabassó, pebrot verd, pebrot vermell i massa de pasta de full</i> |
| SOPA DE VERDURES AMB ARRÒS <i>ceba, porro, pebrot vermell, api, nap, xirivia i arròs</i> | GRATEN DE LLENTIES AMB CARABASSÓ I ALBERGÍNIA <i>lletia vermella, carabassó, albergínia, tomàquet, ceba, all, pastanaga, alfàbrega i mescla de formatges</i> | YAKISOBA AMB VERDURES <i>ceba, pastanaga, carabassó, sèsam, soja i fideus de farina de blat</i> | TRUITA DE CARABASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBI I OLIVES <i>ou pasteuritzat, carabassó, ceba, tomàquet natural i olives</i> | SOPA DE VERDURES <i>api, nap, patata, col, xirivia, pastanaga, cigrons i fideus</i> |
| IOGURT NATURAL AMB NOUS | POMA | PERA | PLÀTAN | XURROS AMB XOCOLATA |
| | | I PER SOPAR... | | |
| <i>Crucíferes (col, bròquil, coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + ous + iogur amb fruits secs i civada</i> | <i>Patata o moniato o cereals integrals amb hortalisses i proteïnes vegetals</i> | <i>Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + fruits secs</i> | <i>Sopa vegetal amb quinoa o pasta + amanida variada (canonges, endives, olives, formatge)</i> | <i>Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereals integrals</i> |

Producte ecològic i de proximitat



Producte Integral



Dia especial Joan Miró



MADRID

Dr. Cristian Didier Hernández

Dietista - Nutricionista

Col: CAT000694

S'ofereix pa integral en cada àpat

L'oli per amanir és d'oliva verge i per cuinar oli d'oliva



Disanta Nutrición SL

Alcalde Porqueras 74

25006 Lleida