







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 I PER SOPAR...	POMA	KIWI
		<i>Peix blau (Tonyina, salmó, sardines) + cereal integral (quinoa o arròs, pa) + hortalisses/verdures de temporada</i>	<i>Crema d'hortalisses/verdures de temporada (carxofa, col de brussels, remolatxa) + Carn blanca (pollastre, conill, gall d'indi) amb tubercle (patata, moniato)</i>	<i>ou + cereal normal (cuscús, pasta, arròs) + hortalisses/verdures de temporada (saltejades o al vapor)</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, alvocat i tomàquet xerri</i>	SOPA DE VERDURES <i>api, porro, nap, xiribia, col, pastanaga, patata, pasta seca integral</i>	AMANIDA DE GAMBETES I SURIMI AMB PINYA <i>enciam iceberg, enciam romà, blat de moro, surimi, gambetes i pinya</i>
CALAMARS AMB SALSA I ARRÒS BASMATI <i>calamars, ceba, porro, all, pastanaga, tomàquet triturat, brou de verdures i arròs basmati</i>	CONILL AL ALL AMB EDAMMAME <i>conill, all i edamame</i>	SALSITXES D'HEURA AMB SALSA 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 I PER SOPAR...	PERA	PLÀTAN
<i>Crema d'hortalisses/verdures de temporada (remolatxa, carxofa) + ou amb tubercle (patata)</i>	<i>Peix blanc (dorada, bacallà, lluç) + hortalisses/verdures de temporada (espàrrecs) + cereal normal (pa, arròs, blat de moro)</i>	<i>Carn blanca (pollastre, gall d'indi, conill) amb hortalisses/verdures de temporada (espàrrecs, col de brussels, coliflor) + cereal integral (quinoa, arròs, pa)</i>	<i>Peix blau (salmó, tonyina, sardines) amb hortalisses/verdures (ensalada russa) + pa</i>	<i>Consumé amb farinacis (daus de pa, fideus) + Carn blanca (gall d'indi, pollastre, conill) + Hortalisses/verdures de temporada saltejades</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>	LLUÇ AMB SALSA VERDA AMB AMANIDA DE COGOMBRE <i>lluç, ceba, porro, all, pèsols, julivert, enciam romà i cogombre</i>	TRUITA DE VERDURES AMB PASTANAGA RATLLADA <i>ou pasteuritzat, carabassó, pebrot verd, pebrot vermell, ceba i pastanaga</i>	RODO DE VEDELLA AMB PURE DE PATATES <i>all, ceba, porro, pastanaga, tomàquet, carn de vedella, patata, nou moscada i pebre negre</i>	
POMA	IOGURT NATURAL	PLÀTAN I PER SOPAR...	TARONJA	
<i>Ou (remenat o a la planxa) + bledes o mongeta amb patata</i>	<i>Crema d'hortalisses de temporada (carxofa, bròcoli) + carn blanca (gall d'indi, pollastre, conill) + cereal integral (pa, quinoa)</i>	<i>Peix blau (salmó, tonyina,) + cereal integral (arròs, quinoa) + hortalisses/verdures de temporada (espàrrecs, col de brussels, coliflor)</i>	<i>Consumé amb farinacis (daus de pa, fideus) + carn blanca (gall d'indi, pollastre, conill) + amanida</i>	
20 de març	21 de març	22 de març	23 de març	24 de març
MONGETA VERDA I PATATA <i>mongeta verda i patata</i>	NACHOS AMB GUACAMOLE <i>alvocat, 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 césar</i>
BACALLÀ AMB TOMÀQUET I VARIAT D'ENCIAMIS <i>bacallà, tomàquet triturat, ceba, all, julivert, 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>	GALL D'INDI AMB SALSA DE FORMATGE <i>gall d'indi, 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 I PER SOPAR...	POMA	PLÀTAN
<i>Carn blanca (pollastre, gall d'indi) amb hortalisses de temporada (espàrrecs, col de brussels, coliflor) + cereal integral (quinoa o arròs)</i>	<i>Ou (remenat o a la planxa) + cereal integral (arròs, quinoa) + hortalisses/verdures de temporada (saltejades o al vapor)</i>	<i>Carn blanca (pollastre, gall d'indi) amb hortalisses/verdures de temporada (espàrrecs, col de brussels, coliflor) + tubercle (patata)</i>	<i>Peix blau (Tonyina, salmó, sardina) + cereal integral (quinoa o arròs, pa) + hortalisses/verdures de temporada</i>	<i>Consumé amb farinacis (daus de pa + fideus) ou (Truita) + hortalisses de temporada (truita de carxofa) + hortalisses crues (de guarnició per acompanyar la truita (tomàquet, pastanaga)</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 edamame</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 ENTREPA DE CALAMARS <i>calamar, pa i farina de blat</i>
SOPA DE PEIX AMB ARRÒS <i>rap, lluç, gambes, sèpia, ceba, porro, pebrot vermell, api, nap, xirivía 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>	POLLASTRE AMB YAKISOBA <i>pit de pollastre, ceba, pastanaga, carabassó, sèsam, soja i fideus de farina de blat</i>	TRUITA DE CARABASSÓ AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBE I OLIVES <i>ou pasteuritzat, carabassó, ceba, tomàquet natural i olives</i>	"COCIDO" MADRILENY <i>api, nap, patata, col, xirivía, pastanaga, cigrons, xoriço, carn de porc, pollastre, fideus i carn de vedella</i>
IOGURT NATURAL AMB NOUS	POMA	PERA I PER SOPAR...	PLÀTAN	XURROS AMB XOCOLATA
<i>Carn blanca (pollastre, gall d'indi, conill) amb hortalisses/verdures de temporada (espàrrecs, col de brussels, coliflor) + cereal integral (quinoa, arròs, pa)</i>	<i>Ou (remenat o a la planxa) + cereal (arròs, quinoa, cuscús) + hortalisses/verdures de temporada (saltejades o al vapor)</i>	<i>Peix blau (Tonyina, salmó, sardines) + cereal integral (quinoa o arròs) + hortalisses de temporada (espàrrecs, col de brussels, coliflor)</i>	<i>Consumé amb farinacis (daus de pa, fideus) Carn blanca (pollastre, gall d'indi, conill) + hortalisses/verdures de temporada (espàrrecs, col de brussels, coliflor)</i>	<i>Llegums (hamburguesa de lleties o mongeta blanca) + cereal (pa d'hamburguesa integral) + hortalisses/verdures de temporada (espàrrecs, col de brussels, coliflor)</i>
Menú vegà 	Producte ecològic i de proximitat  	Producte Integral 	Dia especial Joan Miró  MADRID	
Dr. Cristian Didier Hernández Dietista - Nutricionista Col: CAT000694	<i>S'ofereix pa integral en cada àpat</i> <i>L'oli per amanir és d'oliva verge i per cuinar oli d'oliva</i>			 Disanta Nutrició SL Alcalde Porqueras 74 25006 Lleida