



MENÚ ABRIL 2023

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	
10 d'abril	11 d'abril	12 d'abril	13 d'abril	14 d'abril	
	TRINXAT patata, col i allí	AMANIDA DE FRUITS SECS enciam, tomàquet xerri, pipes de girasol i nous	SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS api, porro, nap, xiribí, col, pastanaga, patata, pasta seca integral	EMPEDRAT DE MONGETES mongeta blanca cuita, tomàquet natural i olives	
	VARETES DE LLUÇ AMB AMANIDA VARIADA varetas de lluç precuinades, enciam, blat de moro i tomàquet	ESPIRALS DE PÈSOLS AMB TOMÀQUET pasta de llegum, tomàquet i ceba	GALL DINDI AMB AMANIDA gall dindi, enciam i pastanaga	REMENAT D'OUS I BOLETS ou líquid pasteuritzat i bolets	
	PRUNA	PLÀTAN	POMA	PERA	
	I PER SOPAR...				
	Carn blanca (pollastre, gall dindi) amb hortalisses/verdures de temporada (espàrrecs, col de brussels, bròcoli, tomàquet, pastanaga) + cereal integral (quinoa, arròs, pa)	Ou + hortalisses/verdures de temporada (truita de carxofes o de bròcoli) + cereal integral (pa, arròs, quinoa)	Peix blau (salmó, tonyina, sardina) + cereal normal (cuscús, arròs,)+ hortalisses/verdures crues (canonges, tomàquet, pebrot)	Peix blanc (daurada, bacallà, lluç) + tubercle (patata) + hortalisses de temporada (espàrrec, espinàc, col de brussels, bròcoli, pastanaga, tomàquet)	
17 d'abril	18 d'abril	19 d'abril	20 d'abril	21 d'abril	
AMANIDA DE L'HORT enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga i olives	ARRÒS CALDOS AMB VERDURES I XAMPINYONS allí, ceba, pastanaga, tomàquet, pebrot vermell, brou de verdures, carabassó, arròs integral i xampinyons	COCA DE VERDURES AMB FORMATGE pasta de full, tomàquet triturat, ceba dolça, carabassó, pebrot vermell, tomàquet xerri, formatge edam rallat i mozzarella	VICHYSOISSE porro, ceba, patata i brou de verdures	NACHOS AMB GUACAMOLE avocat, ceba, tomàquet natural, llimona, oli d'oliva verge, sal i triangles de blat de moro	
TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB FORMATGE I EDAMMAME ou líquid pasteuritzat, pernil dolç, formatge i edamame	ALETES DE POLLASTRE AMB TOMAQUET I OLIVES pollastre, olives i tomàquet xerri	LLENTIES ESTOFADES llentia pardina, ceba, allí, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga	CALAMARS AMB SALSA DE TOMAQUET I AMANIDA calamars, ceba, porro, allí, pastanaga, tomàquet triturat, brou de verdures i enciam d'iceberg	CIGRONS ESTOFATS cigró pedrosillano, ceba, allí, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga	
IOGURT NATURAL AMB NOUS	MANDARINA	PERA	MADUIXA	PLÀTAN	
	I PER SOPAR...				
Llegum + cereal integral (hamburguesa de mongeta amb pa integral d'hamburguesa) + hortalisses/verdura de temporada (Crema de carabassó)	Peix blau (salmó, tonyina) + cereal normal (cuscús, arròs, pa)+ hortalisses de temporada (espàrrecs, pastanaga).	Ou + tubercle (truita de patates) + hortalisses/verdures de temporada (crucíferes, col de brussels, bròcoli) o mongeta o bledes amb patata	Consomè amb farinacis (daus de pa, fideus) + Carn blanca (gall dindi, pollastre, conill) + hortalisses/verdures de temporada (saltejades)	Ou (a la planxa, remenat) + cereal integral (arròs, quinoa, pa) + hortalisses de temporada (crema de verdures)	
24 d'abril	25 d'abril	26 d'abril	27 d'abril	28 d'abril	
BABAGOUNASH D'ALBERGÍNIA AMB PA PITA albergínia, allí, tahina, pebre vermell i pa de pita	AMANIDA D'OU I FRUITS VERMELLS ou dur, nabius seques i variat d'enciams	MONGETA BLANCA ESTOFADA mongeta blanca, ceba, allí, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga	WOK DE VERDURES pebrot vermell, pebrot verd, ceba i carabassó	MENÚ FRANCÈS SOPA DE CEBA ceba dolça, ceba de figueres, porro, pa i formatge ratllat	
LLUÇ AL FORN AMB CIGRONS I TOMÀQUET lluç, pebrot vermell, allí i ceba	MACARRONS A LA NAPOLITANA tomàquet, pastanaga, carabassó, pebrot vermell, ceba, albergínia i pasta seca integral	AMANIDA VARIADA enciam, pastanaga, blat de moro i olives	ARRÒS A LA CASSOLA AMB SÈPIA arròs, sèpia, carabassó, ceba, allí, pebrot vermell, pebrot verd i pastanaga	CORDON BLUE AMB SALSA TÀRTARA pit de pollastre, pernil dolç, formatge, pa ratllat, ou líquid i salsa tàrtara	
IOGURT NATURAL	KIWI	PLÀTAN	POMA	CROISSANT	
	I PER SOPAR...				
Carn blanca (pollastre, gall dindi) amb hortalisses de temporada (espàrrecs, col de brussels, brocoli, tomàquet, pastanaga) + cereal integral (quinoa o arròs)	Peix blau (salmó, tonyina, sardines) + cereal normal (cuscús, arròs) + hortalisses de temporada (espàrrecs, col de brussels, bròcoli, pastanaga).	Ou (remenat, planxa, truita francesa) + cereal (arròs, quinoa, pa) + hortalisses de temporada (saltejades)	Carn vermella (vedella) + tubèrcul (purè de patata) + hortalisses/verdura de temporada (crema de verdures)	Proteïna vegetal (soja, tofu, seitán) + cereal integral (arròs o quinoa) + Hortalisses de temporada (pebrots saltejats, tomàquet)	
Menú vegà	Producte ecològic i de proximitat	Producte integral	Dia especial Joan Miró		
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>			FRANÇA Disanta Nutrición SL Alcalde Porqueras 74 25006 Lleida	