



MENÚ ABRIL 2023

OVO-LÀCTIC VEGETARIÀ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
10 d'abril	11 d'abril	12 d'abril	13 d'abril	14 d'abril
	TRINXAT patata, col i all	AMANIDA DE FRUITS SECS enciam, tomàquet xerri, pipes de girasol i nous	SOPA DE VERDURES AMB FIDEUS api, porro, nap, xiribia, col, pastanaga, patata, pasta seca integral	EMPEDRAT DE MONGETES mongeta blanca cuita, tomàquet natural i olives
	CROQUETES DE VERDURES AMB AMANIDA VARIADA croquetes de verdures precuinades, enciam, blat de moro i tomàquet	ESPIRALS DE PÈSOLS AMB TOMÀQUET pasta de llegum, tomàquet i ceba	HAMBURGUESA DE SEITAN I PASTANAGA AMB AMANIDA preparat d'hamburguesa vegetal, enciam i pastanaga	REMENAT D'OUS I BOLETS ou líquid pasteuritzat i bolets
	PRUNA	PLÀTAN I PER SOPAR...	POMA	PERA
	Purè + cereals (pa de sègol o panis) + proteïnes vegetals	Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + fruits secs	Sopa de llegums amb verdures i formatge fresc o motó amb civada i panses	Hortalisses (crues o cuites) + patates i ous
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	ARRÓS CALDOS AMB VERDURES I XAMPINYONS all, 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 FRANCESA AMB EDAMMAME ou líquid pasteuritzat i edammame	NUGGETS VEGETALS AMB TOMÀQUET I OLIVES nuggets precuinats, olives i tomàquet xerri	LLENTIES ESTOFADES lletia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga	SALSITXES D'HEURA AMB SALSA DE TOMÀQUET preparat d'heura, tomàquet, ceba, all, porro i julivert	CIGRONS ESTOFATS cigró pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga
IOGURT NATURAL AMB NOUS	MANDARINA	PERA I PER SOPAR...	MADUIXA	PLÀTAN
Sopa vegetal amb quinoa o pasta + amanida variada (canonges, endívia, olives, formatge)	Crucíferes (col, bròquil, coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + iogur amb fruits secs i civada	Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + fruits secs	Patata o moniato o cereals integrals amb hortalisses i ous	Hortalisses (crues o cuites) + llavors o fruits secs + cereals integrals
24 d'abril	25 d'abril	26 d'abril	27 d'abril	28 d'abril
BABAGOUNASH D'ALBERGÍNIA AMB PA PITA albergínia, all, 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, all, 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
CIGRONS AMB XORIÇO D'HEURA I TOMÀQUET cigrons, preparat d'heura, pebrot vermell, all 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 VERDURES arròs, carabassó, ceba, all, pebrot vermell, pebrot verd i pastanaga	ESCALOPA DE SEITAN AMB FORMATGE FOS Seitan, formatge, pa ratllat, ou líquid i salsa tàrtara
IOGURT NATURAL	KIWI	PLÀTAN I PER SOPAR...	POMA	CROISSANT
Verdures (espinacs o bledes) + cereal integral (pa) + formatge fresc o crema de cacauet o tahini	Sopa de llegums amb verdures + amanida o hortalisses cuites	Cereals integrals amb hortalisses i fruits secs	Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + anacards o qualsevol fruit sec	Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)
Producte ecològic i de proximitat	Producte integral	Dia especial Joan Miró		
				FRANÇA
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