



MENÚ MAIG 2023

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 de maig	2 de maig	3 de maig	4 de maig	5 de maig
	LLENTIES ESTOFADES	AMANIDA DE FRUITS SECS	"NACHOS" AMB GUACAMOLE	AMANIDA DE L'HORT
	<i>l'lentia verdina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	<i>enciam, tomàquet xerri, pipes de girasol i nous</i>	<i>advocat, ceba, tomàquet natural, llimona, oli d'oliva verge, sal i triangles de blat de moro</i>	<i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga i olives</i>
	BACALLÀ AMB SAMFAINA	TRUITA DE MONGETES SEQUES I PASTANAGA	ARRÒS AMB VERDURES	CANELONS DE CARN AMB BEIXAMEL
	<i>bacallà, tomàquet triturat, ceba, all, pebrot verd, pebrot vermell, carabassó i albergínia</i>	<i>ou pasteuritzat, mongeta blanca cuita, all, julivert i pastanaga</i>	<i>all, ceba, pastanaga, tomàquet, pebrot vermell, brou de verdures, carabassó i arròs integral</i>	<i>caneló precuinat, llet, mantega i formatge ratllat</i>
	POMA	IOGURT NATURAL	PLÀTAN	MANDARINA
I PER SOPAR...				
	<i>Gaspatxo o amanida + carn blanca (pollastre) amb fideus o arròs</i>	<i>Peix blau (sardines, tonyina, salmó) + hortalisses/verdures (crucíferes= col, bròcoli, coliflor) + cereal integral (quinoa, arròs)</i>	<i>Proteïna vegetal (seitán, soja texturitzada) + cereals (arròs, blat de moro, pasta, pa) + hortalisses/verdures de temporada</i>	<i>Ou (remenat, truita francesa) + tubercle (truita de patates) + hortalisses/verdures (crema de verdures)</i>
8 de maig	9 de maig	10 de maig	11 de maig	12 de maig
CREMA DE CARBASSÓ	FAVES AMB ARRÒS	GASPATXO	AMANIDA DE CIGRONS	BROQUETA DE TOMAQUET XERRI AMB MOZZARELLA I OLIVES
<i>carabassó, patata, ceba, porro i pastanaga</i>	<i>arròs, all, ceba, pebrot vermell, carabassó, albergínia, mongeta verda, faves baby i brou de verdures</i>	<i>tomàquet natural, all, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, cogombre, oli d'oliva verge, sal i vinagre de vi</i>	<i>cigrons, blat de moro, olives verdes i tomàquet</i>	<i>tomàquet xerri, mozzarella, olives i oli d'oliva verge extra</i>
LLUÇ AL FORN AMB Llimona I CUSCÚS	TRUITA DE PATATES AMB PASTANAGA I BLAT DE MORO	POLLASTRE ARREBOSSAT AMB VARIAT D'ENCIAMS	HAMBURGUESA DE TOFU I ESPINACS AMB PASTANAGA RATLLADA	FIDEUÀ VEGETAL
<i>lluç, ceba, all, llimona, cuscús i oli d'oliva verge</i>	<i>ou pasteuritzat, patata, enciam iceberg i blat de moro</i>	<i>pollastre, ou líquid pasteuritzat, pa ratllat i enciam</i>	<i>preparat de tofu i espinacs i pastanaga</i>	<i>fideus integrals, pastanaga, porro, ceba, all, tomàquet natural, pebrot vermell</i>
IOGURT NATURAL AMB NOUS	KIWI	MANDARINA	PLÀTAN	POMA
I PER SOPAR...				
<i>Sopa de carn blanca (pollastre) amb cereal integral (fideus) + hortalisses/verdures crues (canonges, pastanaga, pebrot)</i>	<i>Proteïna vegetal (seitán, soja texturitzada) + cereals (arròs, blat de moro, pasta, pa) + hortalisses/verdures de temporada</i>	<i>Peix blau (sardines, tonyina, salmó) + hortalisses/verdures (crucíferes= col, bròcoli, coliflor) + cereal integral (quinoa, arròs)</i>	<i>Carn vermella (vedella) + cereal integral (pasta, arròs) + hortalisses/verdures (fideus yakisoba)</i>	<i>Ou (planxa, dur, truita) + cereal normal (arròs, cuscús) (arròs a la cubana) + hortalisses/verdures de temporada (saltejades o al vapor)</i>
15 de maig	16 de maig	17 de maig	18 de maig	19 de maig
BRÒQUIL AMB PATATES	HUMMUS DE CIGRONS AMB PA INTEGRAL	AMANIDA VARIADA	AMANIDAS DE QUINOA I LLENTIES	ARRÒS CALDÓS AMB VERDURETES
<i>Bròquil i patata</i>	<i>cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral</i>	<i>tomàquet xerri, enciam, blat de moro, crostons de pa i ceba cruixent</i>	<i>quinoa, lleties, cogombre, tomàquet i blat de moro</i>	<i>arròs integral, carabassó, ceba, all, pebrot vermell, pebrot verd i pastanaga</i>
DAUS DE SÈPIA AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA VARIADA	WOK DE GALL DINDI I CARABASSÓ	MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL	REMENAT D'OU I XAMPINYONS	BOTIFARRA AMB MONGETES
<i>sèpia, all, julivert i variat d'enciems</i>	<i>gall dindi, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, pebrot groc, oli de sèsam, soja i carabassó</i>	<i>all, ceba, pastanaga, tomàquet, preparat de proteïna vegetal i pasta seca integral</i>	<i>ou líquid pasteuritzat i xampinyons</i>	<i>botifarra, mongeta blanca, all i julivert</i>
IOGURT NATURAL	MANDARINA	PERA	POMA	SÍNDRIA
I PER SOPAR...				
<i>Gaspatxo o amanida + carn blanca (pollastre) amb fideus o arròs</i>	<i>Ou + tubercle (truita de patata) + hortalisses/verdures al vapor (mongeta verda)</i>	<i>Peix blau (sardines, tonyina, salmó) + hortalisses/verdures (crucíferes= col, bròcoli, coliflor) + cereal integral (quinoa, arròs)</i>	<i>Pa de blat de moro o segal+ Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill) + verdures</i>	<i>Cereals integrals (quinoa, arròs, pa) + hortalisses/verdures de temporada (mongeta verda)</i>
22 de maig	23 de maig	24 de maig	25 de maig	26 de maig
EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA	AMANIDA RUSSA	TRINXAT	AMANIDA DE L'HORT AMB OUS	MENÚ INDÚ
<i>mongeta blanca, tomàquet i olives</i>	<i>patata, pastanaga, pèsols, tonyina, olives i maionesa</i>	<i>patata, col i all</i>	<i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, ou dur i olives</i>	<i>Llenties, ceba, pebrot vermell, espècies i cogombre</i>
TRUITA DE VEDURES AMB AMANIDA	LLUÇ AL FORN AMB VERDURES I POMES	MANDONGUILLES VEGETALS A LA JARDINERA	ESTOFAT CIGRONS	POLLASTRE AL CURRY AMB ARRÒS BASMATI
<i>ou líquid pasteuritzat, carabassó, pebrot verd, pebrot vermell, ceba i enciam</i>	<i>lluç, carabassó, porro, ceba i poma</i>	<i>preparat de proteïna vegetal, ceba, all, porro, pastanaga, tomàquet triturat, xampinyons, i pèsols</i>	<i>cigrons pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	<i>pollastre, curry, ceba, arròs basmati i brou de verdures</i>
IOGURT NATURAL	MANDARINA	PERA	POMA	PASTES DE TE
I PER SOPAR...				
<i>Carn blanca (pollastre, gall dindi, conill) + Hortalisses/vegetals (crucíferes al vapor: col, bròcoli, coliflor) + cereals integrals (quinoa, arròs, pa)</i>	<i>Ou + cereals (arròs, blat de moro, pasta, pa) + hortalisses/verdures de temporada</i>	<i>Purè fred de porros + pa de civada o sarrai + hummus</i>	<i>Peix blanc (bacallà, lluç, dorada) cereals integrals (quinoa, arròs, pa) + hortalisses/verdures de temporada (mongeta verda)</i>	<i>Ou (remenat, truita francesa) + tubercle (patata) + hortalisses/verdures (crema de verdures)</i>
29 de maig	30 de maig	31 de maig		
MONGETA VERDA AMB PATATES	AMANIDA D'ALVOCAT I ARRÒS	ESPIRALS SALTEJATS		
<i>mongeta verda i patata</i>	<i>alvocat, arròs llavag aromàtic d'Albufera de València, cogombre</i>	<i>pasta seca integral, tomàquet xerri, carabassó i olives negres</i>		
LLUÇ AMB SALSINA VERDA AMB AMANIDA DE COGOMBRE	ESTOFAT DE LLENTIES	OU DUR AMB SALSINA DE TOMAQUET		
<i>lluç, ceba, porro, all, pèsols, julivert, enciam romà i cogombre</i>	<i>l'lentia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	<i>ou dur i tomàquet natural</i>		
IOGURT NATURAL	MELÓ	POMA		
I PER SOPAR...				
<i>Ou + hortalisses/verdures (truita de carxofa) + cereal integral (quinoa, arròs, pa)</i>	<i>Gaspatxo o amanida + carn blanca (pollastre) amb fideus o arròs</i>	<i>Peix blau (sardines, tonyina, salmó) + hortalisses/verdures (crucíferes= col, bròcoli, coliflor) + cereal integral (quinoa, arròs)</i>		
Menú vegà	Producte ecològic i de proximitat	Producte integral	Dia especial Joan Miró	
Dr. Cristian Didier Hernández	<i>S'ofereix pa integral en cada àpat</i>			Disanta Nutrición SL
Dietista - Nutricionista	<i>L'oli per amanir és d'oliva verge i per cuinar oli d'oliva</i>			Alcalde Porqueras 74
Col: CAT00694				25006 Lleida