



MENÚ MAIG 2023

OVO-LÀCTIC VEGETARIÀ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 de maig	2 de maig	3 de maig	4 de maig	5 de maig
	LLENTIES ESTOFADES <i>llentia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	AMANIDA DE FRUITS SECS <i>enciam, tomàquet xerri, pipes de girasol i nous</i>	"NACHOS" AMB GUACAMOLE <i>advocat, ceba, tomàquet natural, llimona, oli d'oliva verge, sal i triangles de blat de moro</i>	AMANIDA DE L'HORT <i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga i olives</i>
	SALXITXES D'HEURA AMB SAMFAINA <i>salsitxes d'heura preparades, tomàquet triturat, ceba, all, pebrot verd, pebrot vermell, carabassó i albergínia</i>	TRUITA DE MONGETES SEQUES AMB ENCIAM I PASTANAGA <i>ou pasteuritzat, mongeta blanca cuita, all, julivert, enciam iceberg i pastanaga</i>	ARRÒS AMB VERDURES <i>all, ceba, pastanaga, tomàquet, pebrot vermell, brou de verdures, carabassó i arròs integral</i>	CANELONS D'ESPINACS AMB BEIXAMEL <i>caneló precuinat, llet, mantega i formatge ratllat</i>
	POMA	I OGURT NATURAL	PLÀTAN	MANDARINA
	<i>Gaspatxo o escalivada + cereals (pa de sègol o panis) + ous</i>	<i>Verdures cuites a cruus + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + fruits secs</i>	<i>Amanida o Sopa de llegums amb verdures i formatge fresc o mató amb civada i panses</i>	<i>Hortalisses (crues o cuites) + patates i ous</i>
8 de maig	9 de maig	10 de maig	11 de maig	12 de maig
CREMA DE CARBASSÓ <i>carabassó, patata, ceba, porro i pastanaga</i>	FAVES AMB ARRÒS <i>arròs, all, ceba, pebrot vermell, carabassó, albergínia, mongeta verda, faves baby i brou de verdures</i>	GASPATXO <i>tomàquet natural, all, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, cogombre, oli d'oliva verge, sal i vinagre de vi</i>	AMANIDA DE CIGRONS <i>cigrons, blat de moro, olives verdes i tomàquet</i>	BROQUETA DE TOMÀQUET XERRI AMB MOZZARELLA I OLIVES <i>tomàquet xerri, mozzarella, olives i oli d'oliva verge extra</i>
CROQUETES DE VERDURES AMB CUSCÚS <i>croquetes precuinades, cuscús i oli d'oliva verge</i>	TRUITA DE PATATES AMB PASTANAGA I BLAT DE MORO <i>ou pasteuritzat, patata, enciam iceberg i blat de moro</i>	ESCALOPA D'HEURA AMB VARIAT D'ENCIAMS <i>preparat d'heura i enciam</i>	HAMBURGUESA DE TOFU I ESPINACS AMB PASTANAGA RATLLADA <i>preparat de tofu i espinacs i pastanaga</i>	FIDEUÀ VEGETAL <i>fideus integrals, pastanaga, porro, ceba, all, tomàquet natural, pebrot vermell</i>
I OGURT NATURAL AMB NOUS	KIWI	MANDARINA	PLÀTAN	POMA
<i>Sopa vegetal amb quinoa o pasta + amanida variada (canonges, endívies, olives, formatge)</i>	<i>Crucíferes (col, bròquil, coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + iogur amb fruits secs i civada</i>	<i>Amanida russa amb pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + fruits secs</i>	<i>Potata o moniato o cereals integrals amb Hortalisses i ous</i>	<i>Hortalisses (crues o cuites) + llavors o fruits secs + cereals integrals</i>
15 de maig	16 de maig	17 de maig	18 de maig	19 de maig
BRÒQUIL AMB PATATES <i>Bròquil i patata</i>	HUMMUS DE CIGRONS AMB PA INTEGRAL <i>cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral</i>	MACARRONS AMB BOLONYESA VEGETAL <i>all, ceba, pastanaga, tomàquet, preparat de proteïna vegetal i pasta seca integral</i>	AMANIDAS DE QUINOA I LLENTIES <i>quinoa, llenties, cogombre, tomàquet i blat de moro</i>	ARRÒS CALDÓS AMB VERDURETES <i>arròs integral, carabassó, ceba, all, pebrot vermell, pebrot verd i pastanaga</i>
DAUS DE SÈPIA AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA VARIADA <i>sèpia, all, julivert i variat d'enciams</i>	WOK DE VERDURES AMB TIRES D'HEURA BRASEJADES I CARBASSÓ <i>preparat d'heura, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, pastanaga, pebrot groc, oli de sèsam, soja i carabassó</i>	AMANIDA VARIADA <i>tomàquet xerri, enciam, blat de moro, crostons de pa i ceba cruixent</i>	REMENAT D'OU I XAMPINYONS <i>ou líquid pasteuritzat i xampinyons</i>	HAMBURGUESA VEGETAL AMB MONGETES <i>preparat d'hamburguesa vegetal, mongeta blanca, all i julivert</i>
I OGURT NATURAL	POMA	PERA	PLÀTAN	SÍNDRIA
<i>Verdures (espinacs o bledes) + cereal integral (pa) + formatge fresc o crema de cacauet o tahini</i>	<i>Purè fred amb patata + truita amb amanida o hortalisses cuites</i>	<i>Cereals integrals amb Hortalisses i fruits secs</i>	<i>Verdures cuites a cruus + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + anacards o qualsevol fruit</i>	<i>Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)</i>
22 de maig	23 de maig	24 de maig	25 de maig	26 de maig
EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA <i>mongeta blanca, tomàquet i olives</i>	AMANIDA RUSSA <i>patata, pastanaga, pèsols, tonyina, olives i maionesa</i>	TRINXAT <i>patata, col i all</i>	AMANIDA DE L'HORT AMB OUS <i>enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, ou dur i olives</i>	MENÚ INDÚ AMANIDA DE L'ÍNDIA <i>Llenties, ceba, pebrot vermell, espècies i cogombre</i>
TRUITA DE VERDURES AMB TOMÀQUET AMANIT <i>ou líquid pasteuritzat, carabassó, pebrot verd, pebrot vermell, ceba i tomàquet</i>	LASSANYA DE VERDURES AL FORN AMB VERDURES I POMES <i>lassanya precuinada, carabassó, porro, ceba i poma</i>	MANDONGUILLES VEGETALS A LA JARDINERA <i>preparat de proteïna vegetal, ceba, all, porro, pastanaga, tomàquet triturat, xampinyons, i pèsols</i>	ESTOFAT CIGRONS <i>cigrons pedrosillano, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	CURRY DE VERDURES AMB ARRÒS BASMATI <i>arròs, curry, ceba i brou de verdures</i>
I OGURT NATURAL	MANDARINA	PERA	POMA	PASTES DE TE
<i>Gaspatxo amb picatotes + truita de vegetals (carabassa, ceba, espàrrecs, carxofes)</i>	<i>Hortalisses (crues o cuites) + llavors o fruits secs + cereals integrals</i>	<i>Verdures cuites a cruus + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro)</i>	<i>Truita de patates o moniato amb escalivada o amanida variada</i>	<i>Amanida de llegums amb verdures i o proteïnes vegetals com tofu</i>
29 de maig	30 de maig	31 de maig		
MONGETA VERDA AMB PATATES <i>mongeta verda i patata</i>	AMANIDA D'ALVOCAT I ARRÒS <i>alvocat, arròs (llarg aromàtic d'Albufera de València), cogombre</i>	ESPIRALS SALTEJATS <i>pasta seca integral, tomàquet xerri, carabassó i olives negres</i>		
TRUITA DE BOLETS AMB AMANIDA DE COGOMBRE <i>ou líquid pasteuritzat, bolets, enciam romà i cogombre</i>	ESTOFAT DE LLENTIES <i>llentia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga</i>	OU DUR AMB SALSINA DE TOMÀQUET <i>ou dur i tomàquet natural</i>		
I OGURT NATURAL	MELÓ	POMA		
<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>		
Producte ecològic i de proximitat		Producte integral	Dia especial Joan Miró	
			ÍNDIA	
Dr. Cristian Didier Hernández Dietista - Nutricionista Col: CAT000694		S'ofereix pa integral en cada àpat <i>L'oli per amanir és d'oliva verge i per cuinar oli d'oliva</i>		Disanta Nutrición SL Alcalde Porqueras 74 25006 Lleida