



MENÚ JUNY 2023

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

Dilluns		Dimarts		Dimecres		Dijous		Divendres	
						1 de juny		2 de juny	
						EMPEDRAT DE CIGRONS cigrons, tomàquet natural i olives			
						ALETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA VARIADA pollastre, enciam iceberg, pastanaga i blat de moro			
						IOGURT NATURAL			
						I PER SOPAR...			
						Ou (remenat o a la planxa) + cereal (arròs, quinoa) + hortalisses de temporada (saltejades)			
5 de juny		6 de juny		7 de juny		8 de juny		9 de juny	
		MACARRONS AMB PESTO pasta seca integral, salsa pesto i formatge edam		VICHYSOISSE porro, ceba, patata i brou de verdures		"NACHOS" AMB GUACAMOLE advocat, ceba, tomàquet natural, llimona, oli d'oliva verge, sal i triangles de blat de moro		AMANIDA DE L'HORT enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga i olives	
		TRUITA DE CARABASSO AMB AMANIDA DE TOMÀQUET, CEBA I OLIVES ou pasteuritzat, carabassó, ceba, tomàquet natural i olives		LLUÇ AMB SALSa VERDA I PÈSOLS lluç, ceba, porro, all, pèsols i julivert		GRATEN DE LLENTIES AMB CARABASSO I ALBERGÍNIA lletia vermella, carabassó, albergínia, tomàquet, ceba, all, pastanaga, alfàbrega i mescla de formatges		GALL DINDI ROSTIT AMB ARRÒS gall dindi, all, ceba, tomàquet i arròs	
		NECTARINA		MELÓ		PLÀTAN		POMA	
		I PER SOPAR...							
		Carn blanca (pollastre o gall de indi, conill) + Hortalisses a la planxa + cereal integral (pa, arròs, quinoa)		Proteïna vegetal (hamburguesa de soja texturitzada o mongeta) + cereal integral (pa d'hamburguesa integral) + amanida d'hortalisses (tomàquet, cogombre)		Peix blau (salmó, tonyina, sardines) hortalisses/verdures crues + cereal integral (arròs, quinoa, pa)		Ou (remenat o a la planxa) + cereal (arròs, quinoa) + gaspatxo o hortalisses de temporada (saltejades)	
12 de juny		13 de juny		14 de juny		15 de juny		16 de juny	
AMANIDA DE PASTA margarites, olives, tomàquet i blat de moro		HUMMUS DE CIGRONS AMB PA INTEGRAL cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tañina i pa integral		AMANIDA VARIADA tomàquet xerri, enciam, blat de moro, crostons de pa i ceba cruixent		AMANIDA DE LLENTIES lleties, blat de moro i olives		MENÚ BRASILENY AMANIDA TROPICAL enciam, pinya, blat de moro i cameron	
CALAMARS AMB SALSa I VARIAT D'ENCIAMS calamarsets, ceba, porro, all, pastanaga, tomàquet triturat, brou de verdures, enciam romà i enciam trocadero		HAMBURGUESA DE TOFU I ESPINACS AMB AMANIDA preparat de tofu i espinacs, enciam, tomàquet i olives		PERNILETS AMB EDAMMAME pernillets de pollastre i edammame		REMENAT D'OU AMB AMANIDA VARIADA ou líquid pasteuritzat, olives, tomàquet i cogombre		FEIJOADA fesols, arròs, ceba, all, pebrot vermell, pebrot verd, tomàquet i carn de porc	
PRUNA		PLÀTAN		POMA		SINDRIA		IOGURT AMB MANGO	
		I PER SOPAR...							
Carn blanca (pollastre o gall de indi, conill) + Hortalisses a la planxa + cereal integral (pa, arròs, quinoa)		Peix blau (salmó, tonyina, sardines) hortalisses/verdures crues + tubercul (patata)		Proteïna vegetal (Seitan, soja texturitzada) + Crucíferes (col, bròquil, coliflor) + cereal integral (arròs, quinoa, pa)		Peix blanc (lluç, bacallà, dorada) hortalisses/verdures crues + cereal integral (arròs, quinoa, pa)		Gaspatxo o amanida variada (canonges, endivies) + pollastre amb quinoa o arròs + ous (gallina)	
19 de juny		20 de juny		21 de juny		22 de juny			
GASPATXO tomàquet natural, all, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, cogombre, oli d'oliva verge, sal i vinagre de vi		AMANIDA CAPRESE tomàquet natural, formatge edam, alfàbrega i olives		MONGETA VERDA SALTEJADA AMB ALL mongeta verda i all		ESPAGUETTIS A LA BOLONYESA all, ceba, pastanaga, tomàquet, carn picada de vedella i porc i pasta seca integral			
TRUITA DE PATATES AMB PASTANAGA RATLLADA ou líquid pasteuritzat, patata i pastanaga		LLENTIES ESTOFADES lletia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga		ESTOFAT DE SÈPIA I PÈSOLS AMB PATATA sèpia, patata, ceba, porro, pebrot vermell, all, tomàquet triturat i pèsols		VARIAT DE CROQUETES AMB MESCLUM D'ENCIAMS assortiment de croquetes i variat d'enciams			
POMA		PLÀTAN		PRÉSSEC		GELAT DE FRUITA			
		I PER SOPAR...							
Peix blau (salmó, tonyina, sardina) + cereal integral (pa, arròs, quinoa) + hortalisses/verdures temporada		Carn blanca (pollastre o gall de indi, conill) + Hortalisses a la planxa + cereal integral (pa, arròs, quinoa)		Ou (remenat o a la planxa) + cereal (arròs, quinoa) + hortalisses de temporada (saltejades)		Proteïna vegetal (Seitan, soja texturitzada) + Crucíferes (col, bròquil, coliflor) + cereal integral (arròs, quinoa, pa)			
Menú vegà		Producte ecològic i de proximitat		Producte Integral		Dia especial Joan Miró			
Dr. Cristian Didier Hernández Dietista - Nutricionista Col: CAT000694		S'ofereix pa integral en cada àpat L'oli per amanir és d'oliva verge i per cuinar oli d'oliva						Disanta Nutrición SL Alcalde Porqueras 74 25006 Lleida	