






Dillans

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

6 de setembre		7 de setembre		8 de setembre	
GAZPATXO		BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA		EMPEDRAT DE MONGETES	
<i>tomàquet natural, all, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, cogombre, oli d'oliva verge, sal i vinagre de vi</i>		<i>bròquil i patata</i>		<i>mongeta blanca cuita, tomàquet natural i olives</i>	
AMANIDA DE LENTIES AMB QUINOA I ARRÒS BASMATI		LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA DE COGOMBRE		TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB ENCIAM	
<i>l'lentia castellana ecològica, blat de moro, tomàquet, quinoa i arròs basmati</i>		<i>lluç, ceba, porro, all, julivert, enciam romà i cogombre</i>		<i>ou líquid pasteuritzat, pernil dolç i enciam</i>	
PLÀTAN		IOGURT NATURAL		POMA	
<b>I PER SOPAR...</b>		<b>I PER SOPAR...</b>		<b>I PER SOPAR...</b>	
<i>Verdures triturades o enteres de temporada + ous (gallina o guatlà) + cereal integral (arròs o quinoa)</i>		<i>Verdures u hortalisses crues + llegum (mongeta blanca, pèsols) + carn blanca</i>		<i>Farines integrals amb mescla variada de diferents tipus de vegetals de temporada amb tonyina o tofu, ous</i>	
11 de setembre		12 de setembre		13 de setembre	
AMANIDA AMB FRUITS SECS I BLAT DE MORO		ARRÒS AMB TOMÀQUET		MONGETA VERDA AMB PATATA BULLIDA	
<i>enciam, tomàquet xerri, blat de moro, crostons de pa, pipes de girasol i nous</i>		<i>arròs, tomàquet triturat</i>		<i>mongeta verda i patata</i>	
CALAMARS ESTOFAT AMB PATATA I PÈSOLS		REMNAT D'OU AMB PA D'ALL I AMANIDA DE BROT TENDRES		GRATÉN DE LLENTIA VERMELLA, CARABASSÓ I ALBERGÍNIA	
<i>calamarsets, ceba, porro, all, pastanaga, tomàquet triturat, brou de verdures, pèsols i patates</i>		<i>ou pasteuritzat, variat de brots tendres, all, pa integral i oli d'oliva verge</i>		<i>l'lentia vermella ecològica, carabassó, albergínia, tomàquet, ceba, all, pastanaga, alfàbrega i mescla de formatges</i>	
IOGURT NATURAL AMB FRUITS VERMELLS		POMA		PLÀTAN	
<b>I PER SOPAR...</b>		<b>I PER SOPAR...</b>		<b>I PER SOPAR...</b>	
<i>Verdures u hortalisses crues + llegum (mongeta blanca, pèsols) + opcional (opcions proteics como tonyina, tofu)</i>		<i>Hortalisses (crues) + carn blanca (pollastre o gall de indi, conill) + cereal integral (pa)</i>		<i>Cereals integrals amb hortalizas i peix blau</i>	
18 de setembre		19 de setembre		20 de setembre	
AMANIDA DE CIGRONS		AMANIDA D'ESTIU		ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES I FABETES BABY	
<i>cigrons, tomàquet i olives</i>		<i>patata, tomàquet, pebrot verd, ceba i olives</i>		<i>arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carabassó i fabes baby</i>	
CROQUETES AMB ENCIAM		TRUITA DE MONGETA SEQUES AMB PASTANAGA		ALETES DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA VARIADA	
<i>variats de croquetes i enciam</i>		<i>ou pasteuritzat, mongeta blanca cuita, all, julivert, enciam iceberg i pastanaga</i>		<i>pollastre, enciam iceberg, pastanaga i blat de moro</i>	
IOGURT NATURAL		POMA		MELÓ	
<b>I PER SOPAR...</b>		<b>I PER SOPAR...</b>		<b>I PER SOPAR...</b>	
<i>Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + peix blanc</i>		<i>Llegums amb verdures i carn vermella o proteïnes vegetals como tofu</i>		<i>Cereals integrals amb hortalisses i peix blau</i>	
25 de setembre		26 de setembre		27 de setembre	
CREMA DE XAMPINYONS		"NACHOS" AMB GUACAMOLE		CREMA DE LLENTIES I VERDURES	
<i>xampinyons, ceba, porro, patata, carabassó i pastanaga</i>		<i>advocat, ceba, tomàquet natural, llimona, oli d'oliva verge, sal i triangles de blat de moro</i>		<i>l'lentia vermella pelada, ceba, all, porro, pastanaga, carabassó, carabassa i brou de verdures</i>	
TRUITA DE CARABASSÓ I CEBA AMB VARIAT D'ENCIAMS		ESPIRALS AL PESTO AMB FORMATGE RALLAT		PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB PATATA AL FORN	
<i>ou pasteuritzat, carabassó, ceba, enciam romà, enciam trocadero i full de roure</i>		<i>pasta seca integral, salsa pesto i formatge edam</i>		<i>pit de gall dindi i patata</i>	
IOGURT NATURAL AMB NOUS		POMA		PRUNA	
<b>I PER SOPAR...</b>		<b>I PER SOPAR...</b>		<b>I PER SOPAR...</b>	
<i>Cereals integrals amb hortalisses i peix blau</i>		<i>Hortalisses (crues o cuites) + ous + patata o moniato</i>		<i>Cereals integrals amb verdures i carn vermella</i>	
28 de setembre		29 de setembre			
ESQUEIXADA DE BACALLÀ		ARRÒS INTEGRAL SALTEJAT AMB VERDURES I SOJA			
<i>bacallà, tomàquet, ceba, pebrot verd i olives negres</i>		<i>arròs integral, ceba, pastanaga, mongeta verda, col, carabassó, salsa de soja i oli de sèsam</i>			
PLÀTAN		PLÀTAN			
<b>I PER SOPAR...</b>		<b>I PER SOPAR...</b>			
<i>Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)</i>		<i>Hortalisses (crues o cuites) + carn blanca + pseudo cereal (quinoa, pa de civada o kamut o espelta)</i>			
<b>Menú vegà</b>		<b>Producte ecològic i de proximitat</b>		<b>Producte integral</b>	
					
					
<b>Dr. Cristian Didier Hernández</b>		<i>S'ofereix pa integral en cada àpat</i>		<b>Disanta Nutrición SL</b>	
Dietista - Nutricionista		<i>L'oli per amanir és d'oliva verge i per cuinar oli d'oliva</i>			
Col: CAT000694				Alcalde Porqueras 74 25006 Lleida	