



MENÚ SETEMBRE 2023

OVO-LÀCTIC VEGETARIÀ

Dilluns

Dimarts

Dimenes

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		HAMBURGUESA DE TOFU I ESPINACS AMB AMANIDA DE COGOMBRE		TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM	
<i>l'lentia castellana ecològica, blat de moro, tomàquet, quinoa i arròs basmati</i>		<i>hamburguesa de preparat vegetal, ceba, porro, all, julivert, enciam romà i cogombre</i>		<i>ou líquid pasteuritzat, formatge i enciam</i>	
PLÀTAN		IOGURT NATURAL		POMA	
I PER SOPAR...					
<i>Amanida russa amb pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + fruits secs</i>		<i>Patata o moniato o cereals integrals amb gaspatxo/hortalisses i ous</i>		<i>Hortalisses (crues o cuites) + proteïnes vegetals + cereals integrals</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>	
ESTOFAT DE VERDURES AMB PATATA I PÈSOLS		REMENAT D'OU AMB PA D'ALL I AMANIDA DE BROT TENDRES		GRATÈN DE LLENTIA VERMELLA, CARABASSÓ I ALBERGÍNIA	
<i>carabassó, pebrot vermell, pastanaga, tomàquet, ceba, porro, all, bròquil, patata i pèsols</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	
I PER SOPAR...					
<i>Verdures (espinacs o bledes) + cereal integral (pa) + proteïnes vegetals o formatge fresc o crema de cacauet o tahini</i>		<i>gaspatxo o salmorejo amb pa o Puré fred amb patata + truita amb amanida o hortalisses cuites</i>		<i>Cereals integrals amb hortalisses i fruits secs</i>	
<i>Hortalisses (crues o cuites) + proteïnes vegetals + cereals integrals</i>		<i>Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + anacardís o qualsevol fruit sec</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, 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		WOK DE VERDURES I EDAMAME	
<i>variat de croquetes i enciam</i>		<i>ou pasteuritzat, mongeta blanca cuita, all, julivert, enciam iceberg i pastanaga</i>		<i>ceba, carabassó, xampinyons, pastanaga, col i edamame</i>	
IOGURT NATURAL		POMA		MELÓ	
I PER SOPAR...					
<i>Hortalisses de temporada (carabassa) + fruits secs i cereal integral (pa)</i>		<i>Amanida tèbia o freda (incloure bolets) + formatge fresc o burrata + cereal integral (arròs o quinoa)</i>		<i>Verdures cuites + tubèrcul (moniato) + ous amb vegetals de temporada (remenat o truita)</i>	
<i>Verdures u hortalisses crues + llegum (mongeta blanca, pèsols)</i>		<i>Verdures u hortalisses crues + llegum (mongeta blanca, pèsols)</i>		<i>Farines integrals amb mescla variada de diferents tipus de vegetals de temporada amb llavors com girasol</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		REMENAT D'OU, ALLS TENDRES I ESPÀRRECS VERDS 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, patata</i>	
IOGURT NATURAL AMB NOUS		POMA		PRUNA	
I PER SOPAR...					
<i>Hortalisses de temporada (carabassa) + cereal integral (arròs o quinoa) + llavors o pèsols</i>		<i>Ous (gallina o guatlí) + verdures (espinacs o bledes) + cereal integral (pa)</i>		<i>Amanida amb pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + fruits secs i formatge fresc</i>	
<i>Crucíferes (col, bròquil, coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + ous</i>					

Producte ecològic i de proximitat



Producte integral



Dia especial Joan Miró



TARRAGONA

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