MENÚ OCTUBRE 2026

OVO-LÀCTIC VEGETARIÀ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
			1 d'octubre	2 d'octubre
			EMPEDRAT DE CIGRONS	MACARRONS AMB OLIVES NEGRES
			cigrons, tomaquet, olives, pebrot verd i pebrot vermell	*pasta seca, tomàquet, ceba, olives negres ,orenga i formatge ratllat*
			NUGGETS VEGETALS AMB PASTANAGA RATLLADA	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM
			preparat de nugget vegetal i pastanaga	*ou liquid pasteuritzat i enciam*
			FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		I PER SOPAR...		
			Amanida tèbia o freda (incloure bolets) + formatge fresc o burrata + cereal integral (pasta o quinoa)	*Verdures cuites + tubèrcul (moniato) + ous amb vegetals de temporada (remenat o truita)*
5 d'octubre	6 d'octubre	7 d'octubre	9 d'octubre	9 d'octubre
ARRÒS AMB VERDURES I FABETES	MONGETA BLANCA SALTEJADA AMB ALL I JULIVERT	LLENTIES ESTOFADES	CREMA DE CARABASSA	AMANIDA DE PASTA
arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carabassó	*mongeta blanca, all i julivert*	*llentia verdina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga*	*carabassa, ceba, porro, all i patata*	*pasta seca, blat de moro, olives i enciam*
ACOMPANYAMENT AMANIDA DE FRUITS SECS	LASSANYA VEGETAL AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	TRUITA DE VERDURES AMB ENCIAM I COGOMBRE	TOFU PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA	HAMBURGUESA VEGETAL AMB XAMPINYONS SALTEJATS
enciam, tomàquet xerri i nous	*preparat de lassanya vegetal, tomàquet i cogombre*	*ou pasteuritzat, carabassó, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, enciam i cogombre*	*tofu i pastanaga*	*preparat d'hamburguesa vegetal i xampinyons*
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		I PER SOPAR...		
Sopa de verdures amb quinoa o arròs + ous (gallina) + amanida variada (canonges, endívies)	*Farines integrals amb mescla variada de diferents tipus de vegetals de temporada amb llavors com girasol i formatge fresc*	*Hortalisses (crues) + cereal integral (pa) + formatge fresc o crema de cacauet o tahini*	*Hortalisses de temporada (carabassa) + Fruits secs i cereal integral (pa)*	*Farines integrals amb mescla variada de diferents tipus de vegetals de temporada amb llavors com girasol i formatge fresc*
12 d'octubre	13 d'octubre	14 d'octubre	15 d'octubre	16 d'octubre
	CIGRONS ESTOFATS	BRÒQUIL AMB PATATA	PAELLA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA
	cigrons, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga	*bròquil i patata*	*arròs, pebrot vermell, pebrot verd, ceba i all*	*variat d'enciams, cogombre, tomàquet, ceba i olives*
	REMENAT D'OU AMB ESPÀRRECS DE MARGE	NUGGETS VEGETALS AMB PASTANAGA RATLLADA	HUMMUS DE CIGRONS AMB BASTONETS DE PA	ESTOFAT DE LLENTIES AMB PATATA
	ou liquid pasteuritzat i espàrrecs de marge	*preparat de nugget vegetal i pastanaga*	*cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral*	*llenties, patata, ceba, porro, pebrot vermell, all, tomàquet triturat i pèsols*
	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		I PER SOPAR...		
	Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + anacards o qualsevol fruit sec	*Castanyes o cereals integrals amb Hortalisses i fruits secs*	*Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)*	*sopa de pasta o cereals integrals amb formatge variat + pa*
19 d'octubre	20 d'octubre	21 d'octubre	22 d'octubre	23 d'octubre
ARRÒS AMB VERDURES	LLENTIES ESTOFADES	ESPIRALS AMB ALFÀBREGA	COLIFLOR I PATATA	**MENÚ GARROTXA** AMANIDA VERDA
arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carabassó	*llentia verdina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga*	*pasta seca, alfàbrega, formatge, all i oli d'oliva*	*coliflor i patata*	*enciam romà, cogombre, pastanaga i olives*
TRUITA DE PATATES AMB PASTANAGA RATLLADA	***ACOMPANYAMENT*** AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO	TRUITA AMB PÈSOLS	TOFU A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT	MONGETES AMB SALSITXES D'HEURA
ou liquid pasteuritzat, patata i pastanaga	*tomàquet, cogombre, blat de moro i olives*	*ou liquid pasteuritzat , ceba i pèsols*	*tofu i tomàquet natural*	*preparat d'heura, mongetes, all i julivert*
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		I PER SOPAR...		
Sopa amb pasta integral o blanca + proteïnes vegetals com pèsols o tofu o hamburguesa vegetariana amb verduretes	*Hortalisses (crues o cuites) + pseudo cereal (quinoa, pa de civada o kamut o espelta) i fruits secs*	*Tubèrcul (moniato, patata, puré) amb verdures i fruits secs o cereals integrals*	*Cereals integrals amb hortalisses i truita*	*Hortalisses (crues o cuites) + quinoa o pa + edamames o patata o moniato)*
26 d'octubre	27 d'octubre	28 d'octubre	29 d'octubre	30 d'octubre
MACARRONS AMB TOMÀQUET	MONGETA VERDA AMB PATATA	SOPA D'ARRÒS AMB VERDURES	CIGRONS ESTOFATS	CREMA DE BOLETS I VERDURES
pasta seca integral, tomàquet, ceba, all, pastanaga, carabassó, albergínia i formatge	*mongeta verda i patata*	*api, porro, nap, xirivia, col, pastanaga, patata i arròs*	*cigrons, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga*	*variat de bolets, ceba, porro, patata, carabassó i pastanaga*
REMENAT D'OU AMB COGOMBRE	GRATEN DE LLENTIES	LASANYA VEGETAL AMB PÈSOLS	***ACOMPANYAMENT*** AMANIDA DE L'HORT	DAUS DE SEITAN MARINATS AMB XIPS DE MONIATO
ou liquid pasteuritzat i cogombre	*llentia, carabassó, albergínia, tomàquet, ceba, all, pastanaga, alfàbrega i mescla de formatges*	*preprat de lassanya vegetal i pèsols*	*enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro i olives*	*seitan, oli d'oliva, orenga, llimona i moniato*
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		I PER SOPAR...		
Verdures u hortalisses crues + llegum (mongeta blanca, pèsols)	*Cruciferes (col, bròquil, coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + Tofu o soja texturizada amb verduretes*	*Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)*	*Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + anacards o qualsevol fruit sec*	*Castanyes /moniatos o cereals integrals amb Hortalisses i fruits secs / formatges variats*

Menú vegà

VEGAN

Producte ecològic i de proximitat

km.0 fet al costat de casa

ECO

Producte integral



Dia especial Joan Miró



GARRAF

S'ofereix pa integral en cada àpat

L'oli per amanir és d'oliva verge i per cuinar oli d'oliva

Dr. Cristian Didier Hernández
Dietista - Nutricionista
Col: CAT000694

Disanta Nutrición SL
Alcalde Porqueras 74
25006 Lleida