MENÚ OCTUBRE 2026

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 integral, tomàquet, ceba, olives negres ,orenga i formatge ratllat*
			GALL DINDI MARINAT AMB PASTANAGA RATLLADA	LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM
			gall dindi, oli d'oliva, orenga, llimona i pastanaga	*lluç i enciam*
			FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		I PER SOPAR...		
			Amanida tèbia o freda (incloure bolets) + peix blau (salmó, tonyina, sardines) + cereal integral (arròs o quinoa)	*Hortalisses de temporada (carabassa) + ous (gallina o guatlla) + tubercle (patata o moniato)*
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	CIGRONS ESTOFATS	CREMA DE CARABASSA	AMANIDA DE PASTA
arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carabassó	*mongeta blanca, all i julivert*	*cigrons, 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	MAIRA ARREBOSSADA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE	TRUITA DE VERDURES AMB ENCIAM I COGOMBRE	PIT DE POLLASTRE PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA	HAMBURGUESA MIXTA AMB XAMPINYONS SALTEJATS
enciam, tomàquet xerri i nous	*maira, farina de blat, tomàquet i cogombre*	*ou pasteuritzat, carabassó, pebrot verd, pebrot vermell, ceba, enciam i cogombre*	*pit de pollastre i pastanaga*	*carn de porc, vedella i xampinyons*
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		I PER SOPAR...		
Cereals integrals amb hortalizas i peix blau	*Tubèrcul (moniato, patata, puré) amb verdures i carn vermella*	*Hortalisses (crues) + carn blanca (pollastre o gall de indi, conill) + cereal integral (pa)*	*Sopa de verdures amb quinoa o arròs + ous (gallina) + amanida variada (canonges, endívies)*	*Verdures u hortalisses crues + cereals + tofu /seitán o llegums*
12 d'octubre	13 d'octubre	14 d'octubre	15 d'octubre	16 d'octubre
	LLENTIES ESTOFADES	BRÒQUIL AMB PATATA	PAELLA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA
	llentia ecològica, 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	ALETES DE POLLASTRE AMB PASTANAGA RATLLADA	HUMMUS DE CIGRONS AMB BASTONETS DE PA	ESTOFAT DE PÈSOLS AMB SÍPIA I PATATA
	ou liquid pasteuritzat i espàrrecs de marge	*pollastre i pastanaga*	*cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i pa integral*	*sipia, patata, ceba, porro, pebrot vermell, all, tomàquet triturat i pèsols*
	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		I PER SOPAR...		
	Hortalisses (crues o cuites) + carn blanca + patata o moniato)	*Hortalisses (crues o cuites) + carn blanca + pseudo cereal (quinoa, pa de civada o kamut o espelta)*	*Sopa amb pasta integral o blanca + proteïnes vegetals com pèsols o tofu o hamburguesa vegetariana amb verduretes*	*Tubèrcul (moniato, patata, puré) amb verdures i carn vermella*
19 d'octubre	20 d'octubre	21 d'octubre	22 d'octubre	23 d'octubre
ARRÒS AMB VERDURES	CIGRONS ESTOFATS	ESPIRALS AMB ALFÀBREGA	COLIFLOR I PATATA	**MENÚ GARROTXA** AMANIDA VERDA
arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carabassó	*cigrons, 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	LLUÇ AL FORN AMB PÈSOLS	GALL DINDI A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT	MONGETES AMB BOTIFARRA
ou liquid pasteuritzat, patata i pastanaga	*tomàquet, cogombre, blat de moro i olives*	*lluç , ceba i pèsols*	*gall dindi i tomàquet natural*	*carn de porc, mongetes, all i julivert*
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		I PER SOPAR...		
Castanyes o cereals integrals amb Hortalisses i peix blau	*Hortalisses (crues o cuites) + carn blanca (pollastre o gall de indi, conill) + cereals integrals*	*Sopa de llegums amb verdures i carn vermella o proteïnes vegetals como tofu*	*Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + peix blanc*	*Hortalisses (crues o cuites, puré) + ous + cereal integral (pa)*
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	LLENTIES ESTOFADES	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*	*llentia ecològica, 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	VERAT AL FORN AMB PATATES I PÈSOLS	***ACOMPANYAMENT*** AMANIDA DE L'HORT	DAUS DE POLLASTRE MARINATS AMB XIPS DE MONIATO
ou liquid pasteuritzat i cogombre	*llentia, carabassó, albergínia, tomàquet, ceba, all, pastanaga, alfàbrega i mescla de formatges*	*verat, patates i pèsols*	*enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro i olives*	*pollatre, oli d'oliva, orenga, llimona i moniato*
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		I PER SOPAR...		
Sopa de llegums amb verdures i proteïnes vegetals como tofu amb verdures	*Verdures u hortalisses crues + cereals + carn vermella (llom vedella)*	*Hortalisses (crues o cuites) + carn blanca + pseudo cereal (quinoa, pa de civada o kamut o espelta)*	*Hortalisses (amanida o puré) + peix blanc + cereal integral (pa)*	*Hortalisses (crues o cuites) + carn blanca + castanyes y moniato*

Menú vegà

VEGAN

Producte ecològic i de proximitat

km.0 fet al costat de casa

ECO

Producte integral



Dia especial Joan Miró



GARRAF

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