MENÚ SETEMBRE 2026

OVO-LÀCTIC VEGETARIÀ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
	8 de setembre	9 de setembre	10 de setembre	11 de setembre
	ARRÒS AMB TOMÀQUET	AMANIDA DE CIGRONS	CREMA DE VERDURES	
	arròs i tomàquet triturat	*cigrons, tomàquet i olives*	*ceba, carabassó, porro, pastanaga, carabassa i brou de verdures*	
	AMANIDA D'OU DUR i FORMATGE	FILET DE SEITAN AMB PASTANAGA RATLLADA	TRUITA FRANCESA AMB QUINOA	
	ou dur, enciam,cogombre, blat de moro, formatge fresc i olives	*seitan i pastanaga*	*ou liquid pasteuritzat i quinoa*	
	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
		I PER SOPAR...		
	Amanida russa amb pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + fruits secs	*Amanida amb pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + fruits secs y formatge fresc*	*Patata o moniato o cereals integrals amb gaspatxo/hortalisses i ous*	
14 de setembre	15 de setembre	16 de setembre	17 de setembre	18 de setembre
HUMMUS DE CIGRONS AMB BASTONETS DE PA	AMANIDA D'ESTIU	LLENTIES ESTOFADES	VICHYSSOISSE	**L'EMPORDÀ** ARRÒS A LA CASSOLA
cigrons, all, llimona, oli d'oliva, tahina i bastonets de pa	*patata, tomàquet, pebrot verd, ceba i olives*	*llentia verdina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga*	*porro, ceba, patata i brou de verdures*	*arròs ,ceba,tomàquet i porro*
FIDEUÀ VEGETAL	NUGGETS VEGETALS AMB PÈSOLS I COGOMBRE AMANIT	***ACOMPANYAMENT*** AMANIDA CAPRESE	REMENAT D'OU AMB ESPÀRRECS DE MARGE	***ACOMPANYAMENT*** AMANIDA VARIADA AMB POMA I PIPES
fideus integrals, pastanaga, porro, ceba, all, tomàquet natural i pebrot vermell	*nugget vegetal, pèsols, ceba, all i cogombre*	*tomàquet natural, formatge, alfàbrega i olives*	*ou liquid pasteuritzat i espàrrecs de marge*	*enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga ,olives, poma i pipes*
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
		I PER SOPAR...		
Amanida tèbia o freda (incloure bolets) + formatge fresc o burrata + cereal integral (pasta o quinoa)	*Hortalisses de temporada (carabassa) + Fruits secs i cereal integral (pa)*	*Verdures cuites + tubèrcul (moniato) + ous amb vegetals de temporada (remenat o truita)*	*Verdures u hortalisses crues + llegum (mongeta blanca, pèsols)*	*Farines integrals amb mescla variada de diferents tipus de vegetals de temporada amb llavors com girasol*
21 de setembre	22 de setembre	23 de setembre	24 de setembre	25 de setembre
LLENTIES ESTOFADES	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES I SOJA	ESPIRALS AMB ALFÀBREGA		BRÒQUIL AMB PATATA BULLIDA
llentia verdina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga	*arròs integral, ceba, pastanaga, mongeta verda, col, carabassó, salsa de soja i oli de sèsam*	*pasta seca, alfàbrega i oli d'oliva*		*bròquil i patata*
ACOMPANYAMENT AMANIDA VERDA	TRUITA DE CARABASSÓ AMB ENCIAM	HAMBURGUESA VEGETAL AMB PÈSOLS		LASANYA VEGETAL AMB PASTANAGA RATLLADA
variat d'enciams, cogombre, tomàquet, ceba i olives	*ou pasteuritzat, carabassó i enciam*	*hamburguesa vegetal i pèsols*		*preparat de lasany i pastanaga*
FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS
		I PER SOPAR...		
Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + anacards o qualsevol fruit sec / o formatge fresc	*Cereals integrals amb hortalisses i fruits secs i seitan*	*Gaspatxo o salmorejo amb pa o puré fred amb patata + truita amb amanida o hortalisses cuites*		*Verdures (espinacs o bledes) + cereal integral (pa) + proteïnes vegetals o formatge fresc o crema de cacauet o tahini*
28 de setembre	29 de setembre	30 de setembre		
GAZPATXO	BLEDES AMB PATATES	EMPEDRAT DE CIGRONS		
tomàquet natural, all, ceba, pebrot verd, pebrot vermell, cogombre, oli d'oliva verge, sal i vinagre de vi	*bledes i patates*	*cigrons, tomàquet, olives, pebrot vermell i pebrot verd*		
ESTOFAT DE LLENTIES AMB ARRÒS	NUGGETS VEGETALS AMB AMANIDA	REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS		
llentia pardina, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural ,pastanaga i arròs	*nugget vegetal, enciam i pastanaga*	*ou liquid pasteuritzat i xampinyons*		
FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS		
		I PER SOPAR...		
Ous (gallina o guatlla) + verdures (espinacs o bledes) + cereal integral (pa)	*Farines integrals amb mescla variada de diferents tipus de vegetals de temporada amb llavors com girasol*	*Verdures cuites o crues + pseudo cereal (quinoa, cuscús, blat de moro) + anacards o qualsevol fruit sec / o formatge fresc*		

Producte ecològic i de proximitat

km.0 fet al costat de casa

ECO

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