MENÚ NOVEMBRE 2026

OVO-LÀCTIC VEGETARIÀ

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
2 de novembre	3 de novembre	4 de novembre	5 de novembre	6 de novembre
LLENTIES ESTOFADES	MACARRONS AMB TOMÀQUET	SOPA D'ARRÒS AMB VERDURES	CREMA DE PASTANAGA	EMPEDRAT DE MONGETA
llentia ECO, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga	*pasta seca integral, tomàquet, ceba, all, pastanaga, carabassó, albergínia i formatge*	*arròs, porro, pastanaga, api, coliflor, col i xirivia*	*pastanaga natural, ceba, porro, all i patata*	*mongetes, tomàquet i olives*
ACOMPANYAMENT AMANIDA DE FRUITS SECS	TRUITA DE CARABASSÓ AMB VARIAT D'ENCIAMS	SALSITXES D'HEURA AMB TOMÀQUET i PATATES AL FORN	TOFU AMB PÈSOLS	TRUITA FRANCESA AMB PASTANAGA
enciam, tomàquet, pipes de gira-sol i nous	*ou líquid pasteuritzat, carabassó i variat d'enciams*	*preparat d'heura, tomaquet, ceba i patata*	*seitan i pèsols*	*ou i pastanaga*
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		I PER SOPAR...		
Amanida tèbia o freda (incloure bolets) + formatge fresc o burrata + cereal integral (arròs o quinoa)	*Hortalisses (crues) + cereal integral (pa) + formatge fresc o crema de cacauet o tahini*	*Cruciferes (col, bròquil, coliflor) amb tubèrcul o cereals integrals o blancs + iogur amb fruits secs*	*Verdures cuites + tubèrcul (moniato) + ous amb vegetals de temporada (remenat o truita)*	*Cereals integrals amb hortalisses i llavors*
9 de novembre	10 de novembre	11 de novembre	12 de novembre	13 de novembre
LLACETS AMB TOMÀQUET	CIGRONS ESTOFATS	ARRÒS AMB TOMÀQUET	MONGETES ESTOFADES	COLIFLOR AMB PATATA
pasta seca, tomàquet, ceba, albergínia, pastanaga i carabassó	*cigró, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet triturat, pastanaga i brou de verdures*	*arròs i tomàquet*	*mongeta, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga*	*coliflor i patata*
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS	***ACOMPANYAMENT*** AMANIDA DE L'HORT AMB FORMATGE FRESC	NUGGETS VEGETAL AMB COGOMBRE AMANIT	***ACOMPANYAMENT*** AMANIDA VERDA	HAMBURGUESA DE CIGRONS AMB PÈSOLS
ou líquid pasteuritzat i xampinyons	*enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, olives i formatge fresc*	*preparat de nugget vegetal i cogombre*	*variat d'enciams, cogombre, tomàquet, ceba i olives*	*hamburguesa de cigró amb pèsols*
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	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*	*Sopa de llegums amb verdures + amanida o hortalisses cuites*	*Hortalisses (crues o cuites) + ous + cereal integral (pa)*	*Hortalisses (crues o cuites) + cereals integrals i tofu o seitan*
16 de novembre	17 de novembre	18 de novembre	19 de novembre	20 de novembre
LLENTIES ESTOFAES	BRÒQUIL AMB PATATA	MONGETA BLANCA ESTOFADA	SOPA DE FIDEUS	**MENÚ TARRAGONÉS** PAELLA DE VERDURES
llentia ECO, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga	*bròquil i patata*	*mongeta, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga*	*api, porro, nap, xirivia, col, pastanaga, patata i pasta integral*	*arròs, pebrot vermell, pebrot verd, ceba i all*
REMENAT D'OU AMB ESPPÀRRECS DE MARGE I ENCIAM	LASANYA VEGETAL AMB PASTANAGA	***ACOMPANYAMENT*** AMANIDA VARIADA	TRUITA DE XAMPINYONS AMB TOMÀQUET AMANIT	AMANIDA DE L'HORT
ou líquid pasteuritzat, espàrrecs de marge i enciam	*preparat de lasanya i pastanaga*	*enciam, olives, blat de moro, cogombre i tomàquet*	*ou líquid pasteuritzat, xampinyons i tomàquet*	*enciam romà, tomàquet, cogombre, pastanaga, blat de moro i olives*
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) + llegums + patata o moniato)*	*Cereals integrals amb hortalisses i truita*	*Tubèrcul (moniato, patata, puré) amb verdures i fruits secs o cereals integrals*	*Hortalisses (crues o cuites) + pseudo cereal (quinoa, pa de civada o kamut o espelta)*
23 de novembre	24 de novembre	25 de novembre	26 de novembre	27 de novembre
LLENTIES ESTOFADES	ARRÒS AMB VERDURES	AMANIDA DE CIGRONS	ESPIRALS AMB OLI I ALFABREGA AMB FORMATGE RATLLAT	CREMA DE XAMPINYONS
llentia castellana, ceba, all, porro, pebrot vermell, tomàquet natural i pastanaga	*arròs integral, ceba, all, porro, tomàquet triturat, pebrot vermell i carabassó*	*cigrons, alvocat, cogombre i ceba*	*pasta seca, alfàbrega, formatge ratllat i oli d'oliva*	*xampinyons, ceba, porro, patata, carabassó i pastanaga*
ACOMPANYAMENT AMANIDA DE TOMÀQUET I BLAT DE MORO	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA	SEITAN AMB SALSA DE LLIMONA	TRUITA D'ESPÀRRECS AMB VARIAT D'ENCIAMS	SALSITXE D'HEURA AMB SALSA DE TOMÀQUET
tomàquet, cogombre i blat de moro	*ou líquid pasteuritzat, patates i amanida*	*seitan, ceba, porro, all, llimona i brou de verdures*	*ou pasteuritzat , espàrrec i variat d'enciam*	*prepart d'heura, tomàquet natural, ceba i pebrot verd*
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
		I PER SOPAR...		
Cereals integrals amb hortalisses i truita	*Castanyes o cereals integrals amb Hortalisses i fruits secs*	*Cereals integrals amb hortalisses i truita o llavors*	*Hortalisses de temporada (carabassa) + Fruits secs i cereal integral (pa)*	*Amanida tèbia o freda (incloure bolets) + formatge fresc o burrata + cereal integral (arròs o quinoa)*
30 de novembre				
ESPAGUETI AL PESTO ROSO				
pastas seca, tomàquet, ceba i alfàbrega				
REMENAT D'OU AMB COGOMBRE				
ou líquid pasteuritzat i cogombre				
IOGURT NATURAL				
I PER SOPAR...				
Sopa de llegums amb verdures + amanida o hortalisses cuites				

Producte ecològic

Producte integral



Dia especial Joan Miró



TARRAGONÈS

Dr. Cristian Didier Hernández
Dietsta - 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