

# MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



## INSTITUT 4 CANTONS-BASAL- FEBRER 2020

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa d'au eco amb pasta fina</li> <li>Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> <p>Kcal: 540,3 Lip: 16,46 Prot: 11,9 HC: 87,3</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes)</li> <li>Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> <p>Kcal: 581,7 Lip: 27,24 Prot: 23,72 HC: 63,26</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cigrons, ceba i patata</li> <li>Palometa al forn amb amanida d'enciam i olives</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> <p>Kcal: 714,45 Lip: 34,43 Prot: 33,1 HC: 67,45</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor i patata gratinades</li> <li>Mandonguilles amb sípia</li> <li>logurt</li> </ul> <p>Kcal: 625,7 Lip: 18,03 Prot: 16,32 HC: 101,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la camperola</li> <li>Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> <p>Kcal: 619 Lip: 37,37 Prot: 32,89 HC: 64,24</p>
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carbassa amb ceba i patata</li> <li>Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> <p>Kcal: 671,55 Lip: 30,4 Prot: 7,61 HC: 93,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons eco estofades amb verdures de temporada</li> <li>Remenat d'ou i patata amb amanida d'enciam i brots de soja</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> <p>Kcal: 636,5 Lip: 17,27 Prot: 23,21 HC: 98,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet</li> <li>Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> <p>Kcal: 762,82 Lip: 20,6 Prot: 31,5 HC: 105,87g</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)</li> <li>Cuixes de pollastre amb prunes</li> <li>logurt</li> </ul> <p>Kcal: 599,2 Lip: 25,3 Prot: 31,5 HC: 61,01</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta tendra amb patata</li> <li>Magre de porc amb salsa de verdures</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> <p>Kcal: 691 Lip: 24,28 Prot: 23,16 HC: 97,18</p>
SETMANA 17-21 de febrer	<p><b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga amb ceba i patata</li> <li>Llenties eco estofades amb verdures de temporada</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> <p>Kcal: 618,1 Lip: 13,4 Prot: 19,12 HC: 106,46</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis amb salsa d'espínacs</li> <li>Maire arrebossada amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> <p>Kcal: 670 Lip: 24,27 Prot: 27,89 HC: 85,16</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trinxat de col i patata</li> <li>Pollastre al forn amb amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> <p>Kcal: 648,9 Lip: 38,66 Prot: 29,3 HC: 74,69</p>	<p><b>CARNESTOLTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Canalons de carn gratinats</li> <li>Truita de patata amb amanida d'enciam i sèsam</li> <li>logurt</li> </ul> <p>Kcal: 644,72 Lip: 21,6 Prot: 14,1 HC: 99,85</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patates estofades amb verdures</li> <li>Botifarra amb seques</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> <p>Kcal: 826,6 Lip: 47,1 Prot: 27,88 HC: 72,18</p>
SETMANA 24-28 de febrer	<p><b>FESTIU</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb salsa de tomàquet natural</li> <li>Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> <p>Kcal: 763,12 Lip: 42,5 Prot: 22,2 HC: 72,59</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties eco estofades amb verdures de temporada</li> <li>Calamars estofats a la marinera</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> <p>Kcal: 676,51 Lip: 16,35 Prot: 48,2 HC: 86,6</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porro</li> <li>Pollastre rostit al curri amb cuscús i amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>logurt</li> </ul> <p>Kcal: 780,8 Lip: 31,25 Prot: 39,8 HC: 87,8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa d'au amb galets</li> <li>Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul> <p>Kcal: 502 Lip: 15,84 Prot: 21,2 HC: 71,86</p>

### PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carbassa
- Col
- Enciam
- Patata
- Pebrot
- Api
- Tomàquet
- Poma
- Pera
- Ou
- Pollastre
- Gall dindi
- logurt

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites
	Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

# MENÚ



## INSTITUT 4 CANTONS -SENSE PORC- FEBRER 2020

PA A TOTS ELS DIARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Sopa d'au eco</b> amb pasta fina</li> <li>· Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes)</li> <li>· Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de cigrons, ceba i patata</li> <li>· Palometa al forn amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Coliflor i patata gratinades</li> <li>· Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la camperola</li> <li>· Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carabassa amb ceba i patata</li> <li>· Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Cigrons eco</b> estofades amb verdures de temporada</li> <li>· Remenat d'ou i patata amb amanida d'enciam i brots de soja</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet</li> <li>· Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)</li> <li>· Cuixes de pollastre amb prunes</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 17-21 de febrer	<p><b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de pastanaga amb ceba i patata</li> <li>· <b>Lenties eco</b> estofades amb verdures de temporada</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa d'espínacs</li> <li>· Maire arrebossada amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>CARNESTOLTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Canalons de tonyina</li> <li>· Truita de patata amb amanida d'enciam i sèsam</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Patates estofades amb verdures</li> <li>· Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 24-28 de febrer	<p><b>FESTIU</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet natural</li> <li>· Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Lenties eco</b> estofades amb verdures de temporada</li> <li>· Calamars estofats a la marinera</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porro</li> <li>· Pollastre rostit al curri amb cuscús i amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets</li> <li>· Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>

### PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carbassa
- Col
- Enciam
- Patata
- Pebrot
- Api
- Tomàquet
- Poma
- Pera
- Ou
- Pollastre
- Gall d'indi
- logurt

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

# MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



## INSTITUT 4 CANTONS -SENSE OU- FEBRER 2020

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa d'au eco amb pasta fina s/ou</li> <li>Llom a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes)</li> <li>Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cigrons, ceba i patata</li> <li>Palomet a al forn amb amanida d'enciam i olives</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor i patata gratinades</li> <li>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la camperola</li> <li>Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carabassa amb ceba i patata</li> <li>Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons eco estofades amb verdures de temporada</li> <li>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i brots de soja</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons integrals s/ou amb sofregit de tomàquet</li> <li>Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)</li> <li>Cuixes de pollastre amb prunes</li> <li>logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta tendra amb patata</li> <li>Magre de porc amb salsa de verdures</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 17-21 de febrer	<p><b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga amb ceba i patata</li> <li>Llenties eco estofades amb verdures de temporada</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis s/ou amb oli i orenga</li> <li>Maire al forn amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trinxat de col i patata</li> <li>Pollastre al forn amb amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>CARNESTOLTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta amb tomàquet sense/ou gratinada</li> <li>Llom a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam</li> <li>logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patates estofades amb verdures</li> <li>Botifarra s/ou amb seques</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 24-28 de febrer	<p><b>FESTIU</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb salsa de tomàquet natural</li> <li>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i olives</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties eco estofades amb verdures de temporada</li> <li>Calamars estofats a la marinera</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porro</li> <li>Pollastre rostit al curri amb cuscús i amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa d'au amb galets s/ou</li> <li>Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>

### PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carbassa
- Col
- Enciam
- Patata
- Pebrot
- Api
- Tomàquet
- Poma
- Pera
- Ou
- Pollastre
- Gall dindi
- logurt

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites
	Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

# MENÚ



## INSTITUT 4 CANTONS -SENSE PLV- FEBRER 2020



PA A TOTS ELS DIARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Sopa d'au eco</b> amb pasta fina</li> <li>· Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes)</li> <li>· Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de cigrons, ceba i patata</li> <li>· Palometa al forn amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Coliflor i patata al vapor</li> <li>· Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>· Iogurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la camperola</li> <li>· Gall d'indi a la planxa amb verdures de temporada</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carabassa amb ceba i patata</li> <li>· Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Cigrons eco</b> estofades amb verdures de temporada</li> <li>· Remenat d'ou i patata amb amanida d'enciam i brots de soja</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet s/formatge</li> <li>· Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)</li> <li>· Cuixes de pollastre amb prunes</li> <li>· Iogurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Magre de porc amb salsa de verdures</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 17-21 de febrer	<p><b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de pastanaga amb ceba i patata</li> <li>· <b>Llenties eco</b> estofades amb verdures de temporada</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb oli i orenga s/formatge</li> <li>· Maire arrebossada amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>CARNESTOLTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pasta amb tomàquet</li> <li>· Truita de patata amb amanida d'enciam i sèsam</li> <li>· Iogurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Patates estofades amb verdures</li> <li>· Botifarra s/llet ni derivats amb seques</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 24-28 de febrer	<p><b>FESTIU</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet natural</li> <li>· Ous remenats amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Llenties eco</b> estofades amb verdures de temporada</li> <li>· Calamars estofats a la marinera</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porro</li> <li>· Pollastre rostit al curri amb cuscús i amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Iogurt de soja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets</li> <li>· Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>

### PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carbassa
- Col
- Enciam
- Patata
- Pebrot
- Api
- Tomàquet
- Poma
- Pera
- Ou
- Pollastre
- Gall dindi
- Iogurt

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

# MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

## INSTITUT 4 CANTONS -SENSE GLUTEN- FEBRER 2020



PA SENSE GLUTEN A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa d'au eco amb pasta fina s/gluten</li> <li>Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes)</li> <li>Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de cigrons, ceba i patata</li> <li>Palomet a al forn amb amanida d'enciam i olives</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor i patata gratinades</li> <li>Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs a la camperola</li> <li>Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de carabassa amb ceba i patata</li> <li>Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cigrons eco estofades amb verdures de temporada</li> <li>Remenat d'ou i patata amb amanida d'enciam i brots de soja</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrons integrals s/gluten amb sofregit de tomàquet</li> <li>Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)</li> <li>Cuixes de pollastre amb prunes s/gluten</li> <li>logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mongeta tendra amb patata</li> <li>Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i olives</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 17-21 de febrer	<p><b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de pastanaga amb ceba i patata</li> <li>Llenties eco estofades amb verdures de temporada</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Espaguetis s/gluten amb oli i orenga</li> <li>Maire al forn amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trinxat de col i patata</li> <li>Pollastre al forn amb amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>CARNESTOLTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pasta amb tomàquet sense gluten gratinada</li> <li>Truita de patata amb amanida d'enciam i sèsam</li> <li>logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patates estofades amb verdures</li> <li>Botifarra s/gluten amb seques</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 24-28 de febrer	<p><b>FESTIU</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arròs integral amb salsa de tomàquet natural</li> <li>Ous remenats amb amanida d'enciam i olives</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llenties eco estofades amb verdures de temporada</li> <li>Calamars estofats a la marinera</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de porro</li> <li>Pollastre rostit al curri amb arròs saltat i amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa d'au amb galets s/gluten</li> <li>Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>Fruita de temporada</li> </ul>

### PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carbassa
- Col
- Enciam
- Patata
- Pebrot
- Api
- Tomàquet
- Poma
- Pera
- Ou
- Pollastre
- Gall d'indi
- logurt

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

# MENÚ



## INSTITUT 4 CANTONS -SENSE PEIX NI FRUITS SECS- FEBRER 2020

PA A TOTS ELS DINARS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Sopa d'au eco</b> amb pasta fina</li> <li>· Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes)</li> <li>· Pernilets de pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de cigrons, ceba i patata</li> <li>· Llom a la planxa amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Coliflor i patata gratinades</li> <li>· Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la camperola</li> <li>· Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa amb ceba i patata</li> <li>· Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Cigrons eco</b> estofades amb verdures de temporada</li> <li>· Remenat d'ou i patata amb amanida d'enciam i brots de soja</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet</li> <li>· Llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)</li> <li>· Cuixes de pollastre amb prunes s/fruits secs</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Magre de porc amb salsa de verdures</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 17-21 de febrer	<p><b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de pastanaga amb ceba i patata</li> <li>· <b>Llenties eco</b> estofades amb verdures de temporada</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa d'espínacs s/fruits secs</li> <li>· Llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata</li> <li>· Pollastre al forn amb amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p>· <b>CARNESTOLTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pasta amb tomàquet sense gluten</li> <li>· Truita de patata amb amanida d'enciam</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Patates estofades amb verdures</li> <li>· Botifarra s/fruits secs amb seques</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 24-28 de febrer	<p><b>FESTIU</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet natural</li> <li>· Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Llenties eco</b> estofades amb verdures de temporada</li> <li>· Llom a la planxa amb amanida d'enciam i brots de soja</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porro</li> <li>· Pollastre rostit al curri amb cuscús i amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa d'au amb galets</li> <li>· Lluç al forn amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>

### PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carbassa
- Col
- Enciam
- Patata
- Pebrot
- Api
- Tomàquet
- Poma
- Pera
- Ou
- Pollastre
- Gall d'indi
- logurt

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites
	Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)

# MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

## INSTITUT 4 CANTONS - MENÚ OVOLACTOVEGETARIÀ - FEBRER 2020



PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 03-07 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Sopa de verdures eco</b> amb pasta fina</li> <li>· Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Verdura tricolor (patata, pastanaga i bledes)</li> <li>· Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de cigrons, ceba i patata</li> <li>· Cuscús saltat amb verdures</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Coliflor i patata gratinades</li> <li>· Truita francesa amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs a la camperola</li> <li>· Amanida de lleties</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 10-14 de febrer	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de carbassa amb ceba i patata</li> <li>· Croquetes de bolets amb amanida d'enciam i blat de moro</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Cigrons eco</b> estofades amb verdures de temporada</li> <li>· Remenat d'ou i patata amb amanida d'enciam i brots de soja</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet</li> <li>· Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro)</li> <li>· Truita francesa amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Mongeta tendra amb patata</li> <li>· Empedrat de cigrons</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 17-21 de febrer	<p><b>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de pastanaga amb ceba i patata</li> <li>· <b>Lenties eco</b> estofades amb verdures de temporada</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Espaguetis amb salsa d'espínacs</li> <li>· Remenat d'ous amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Trinxat de col i patata</li> <li>· Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i remolatxa</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<p><b>CARNESTOLTES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· Pasta amb tomàquet gratinada</li> <li>· <b>Truita de patata</b> amb amanida d'enciam i sèsam</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Patates estofades amb verdures</li> <li>· Amanida de mongetes blanques</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>
SETMANA 24-28 de febrer	<p><b>FESTIU</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Arròs integral amb salsa de tomàquet natural</li> <li>· Ous remenats amb amanida d'enciam i olives</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Lenties eco</b> estofades amb verdures de temporada</li> <li>· Arròs saltat amb verdures</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Crema de porro</li> <li>· Amanida de cuscús</li> <li>· logurt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Sopa de verdures amb galets</li> <li>· Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga</li> <li>· Fruita de temporada</li> </ul>

### PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carbassa
- Col
- Enciam
- Patata
- Pebrot
- Api
- Tomàquet
- Poma
- Pera
- Ou
- Pollastre
- Gall dindi
- logurt

Si Dinem	Podem sopar
Llegums o fècules	Verdures cuites Hortalisses crues
Verdures	Fècules
Ous	Carn o peix
Carns	Ous o peix
Peix	Carn o ous
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Valoració nutricional de l'Àpat: Energia (kcal), Proteïnes (g), Lípids(g), Carbohidrat (g)