

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



INSTITUT 4 CANTONS -BASAL- GENER 2020

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet · Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada <p>Kcal: 823,2 Lip: 32,46 Prot: 12,2 HC: 121,4</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam · Fruita de temporada <p>Kcal: 560 Lip: 25,09 Prot: 20,14 HC: 61,30</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Botifarra amb seques · logurt <p>Kcal: 619 Lip: 37,37 Prot: 32,89 HC: 64,24</p>
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada <p>Kcal: 682 Lip: 25,19 Prot: 33,84 HC: 80,03</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Rodó de llom en el seu suc i verdures variades · Fruita de temporada <p>Kcal: 637 Lip: 27,75 Prot: 30,87 HC: 64,44</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb verdures de temporada · Calamars estofats a la marinera · logurt <p>Kcal: 740 Lip: 32,42 Prot: 24,56 HC: 87,11</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porro · Pollastre rostí al curri amb cuscús i amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada <p>Kcal: 510 Lip: 25,02 Prot: 21,6 HC: 53,5</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au eco amb galets · Bacallà al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada <p>Kcal: 527 Lip: 16,76 Prot: 33,99 HC: 58,53</p>
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de coliflor i patata · Fideuà a la marinera · Fruita de temporada <p>Kcal: 516 Lip: 20,83 Prot: 28,24 HC: 54,75</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb bolets, ceba i formatge · Maire a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada <p>Kcal: 754 Lip: 28,83 Prot: 33,30 HC: 90,50</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada <p>Kcal: 757 Lip: 36,23 Prot: 28,69 HC: 78,92</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons eco estofats amb verdures de temporada · Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada <p>Kcal: 614 Lip: 19,19 Prot: 36,70 HC: 73,40</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals integrals amb salsa d'espínacs · Pollastre al forn amb poma i ceba · logurt <p>Kcal: 635 Lip: 27,78 Prot: 22,75 HC: 72,21</p>
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada <p>Kcal: 717 Lip: 25,18 Prot: 34,74 HC: 87,70</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons eco estofats amb verdures de temporada · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam · logurt <p>Kcal: 613 Lip: 23,54 Prot: 28,95 HC: 71,16</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals amb salsa de tomàquet i ceba · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) · Fruita de temporada <p>Kcal: 631,2 Lip: 22 Prot: 15,98 HC: 92,92</p>	<p>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carabassó · Llenties estofades amb verdures de temporada · Fruita de temporada <p>Kcal: 491,3 Lip: 16,4 Prot: 16,95 HC: 76,09</p>	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet natural · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada <p>Kcal: 635 Lip: 27,78 Prot: 22,75 HC: 72,21</p>

Aliments ecològics

Aliments proximitat

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



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



INSTITUT 4 CANTONS -SENSE PORC- GENER 2020

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet · Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Truita de carbassó amb amanida d'enciam i sèsam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Iogurt
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural · Remenat d'ous amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Lluç a la planxa amb verdures variades · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb verdures de temporada · Calamars estofats a la marinera · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porro · Pollastre rostit al curri amb cuscús i amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb galets · Bacallà al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de coliflor i patata · Fideuà a la marinera · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb bolets, ceba i formatge · Maire a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons eco estofats amb verdures de temporada · Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals integrals amb salsa d'espínacs · Pollastre al forn amb poma i ceba · Iogurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons eco estofats amb verdures de temporada · Remenat d'ous amb amanida d'enciam i sèsam · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals amb salsa de tomàquet i ceba · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga) · Fruita de temporada 	<p>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó · Llenties estofades amb verdures de temporada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet natural · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada

Aliments ecològics

Aliments proximitat

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 OU- GENER 2020

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis s/gluten ni ou integrals amb salsa de tomàquet · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Lluç al forn amb amanida d'enciam i sèsam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Botifarra s/ou amb seques · logurt
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural · Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Rodó de l'lom en el seu suc i verdures variades · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb verdures de temporada · Calamars estofats a la marinera s/ou · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porro · Pollastre rostit al curri amb cuscús i amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au eco amb galets s/gluten ni ou · Bacallà al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de coliflor i patata · Fideuà s/gluten ni ou a la marinera · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb bolets i ceba · Maire al forn amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa s/ou amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons eco estofats amb verdures de temporada · Lluç a la planxa amb patata i amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals integrals s/gluten ni ou amb oli i orenga · Pollastre al forn amb poma i ceba · logurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives s/ou amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons eco estofats amb verdures de temporada · Llom a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals s/gluten ni ou amb salsa de tomàquet i ceba · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) · Fruita de temporada 	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet natural · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada

Aliments ecològics

Aliments proximitat

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



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



INSTITUT 4 CANTONS -SENSE PLV- GENER 2020

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Lluç al forn amb amanida d'enciam i sèsam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Botifarra s/llet, derivats ni ou amb seques · logurt de soja
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural · Remenat d'ous amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Rodó de lllom en el seu suc i verdures variades · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb verdures de temporada · Calamars estofats a la marinera s/gluten ni ou · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porro · Pollastre rostit al curri amb cuscús i amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au eco amb galets s/gluten ni ou · Bacallà al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de coliflor i patata · Fideuà a la marinera · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb bolets i ceba · Maire a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa s/llet ni derivats amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons eco estofats amb verdures de temporada · Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals integrals amb oli i orenga · Pollastre al forn amb poma i ceba · logurt de soja
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de tonyina i olives s/formatge amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons eco estofats amb verdures de temporada · Remenat d'ous amb amanida d'enciam i sèsam · logurt de soja 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals s/gluten ni ou amb salsa de tomàquet i ceba · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) · Fruita de temporada 	<p>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carabassó · Llenties estofades amb verdures de temporada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet natural · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada

Aliments ecològics

Aliments proximitat

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



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



INSTITUT 4 CANTONS -SENSE GLUTEN- GENER 2020

PA SENSE GLUTEN A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrals s/gluten ni ou amb salsa de tomàquet · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de peix amb arròs · Truita de carbassó amb amanida d'enciam i sèsam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Botifarra s/gluten amb seques · Iogurt
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural · Remenat d'ous amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Rodó de lllom en el seu suc i verdures variades · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb verdures de temporada · Calamars estofats a la marinera s/gluten · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porro · Pollastre rostit al curri amb arròs saltat i amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au eco amb galets s/gluten ni ou · Bacallà al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de coliflor i patata · Fideuà s/gluten ni ou a la marinera · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb bolets, ceba i formatge · Maire al forn amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa s/gluten amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons eco estofats amb verdures de temporada · Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals integrals s/gluten ni ou amb oli i orenga · Pollastre al forn amb poma i ceba · Iogurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza s/gluten de tonyina i olives amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons eco estofats amb verdures de temporada · Remenat d'ous amb amanida d'enciam i sèsam · Iogurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals s/gluten ni ou amb salsa de tomàquet i ceba · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga) · Fruita de temporada 	DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet natural · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada

Aliments ecològics

Aliments proximitat

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



INSTITUT 4 CANTONS - BAIX EN GREIXOS - GENER 2020

HRG



PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Truita de carbassó amb amanida d'enciam i sèsam · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Lluç al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Iogurt desnatat
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural · Remenat d'ous amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Llom a la planxa amb verdures variades · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb verdures de temporada · Lluç a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro · Iogurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porro · Pollastre rostit al curri amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures · Bacallà al forn amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de coliflor i patata · Fideuà de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb bolets i ceba · Maire al forn amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons eco estofats amb verdures de temporada · Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals integrals amb salsa d'espínacs · Pollastre al forn amb poma i ceba · Iogurt desnatat
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de verdures amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons eco estofats amb verdures de temporada · Remenat d'ous amb amanida d'enciam i sèsam · Iogurt desnatat 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals amb salsa de tomàquet i ceba · Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carbassó i pastanaga) · Fruita de temporada 	<p>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó · Llenties estofades amb verdures de temporada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet natural · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada

Aliments ecològics

Aliments proximitat

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 PEIX NI FRUITS SECS- GENER 2020

PA A TOTS ELS DINARS

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 06-10 de gener	DIA DE REIS	FESTIU	<ul style="list-style-type: none"> · Espaguetis integrals amb salsa de tomàquet · Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa de verdures amb arròs · Truita de carbassó amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Patates estofades amb verdures · Botifarra s/fruits secs amb seques · logurt
SETMANA 13-17 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs amb salsa de tomàquet natural · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Bròquil amb patata · Rodó de lllom en el seu suc i verdures variades · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Llenties estofades amb verdures de temporada · Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de porro · Pollastre rostit al curri amb cuscús i amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Sopa d'au eco amb galets · Lllom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada
SETMANA 20-24 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Crema de coliflor i patata · Fideuà de verdures · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb bolets, ceba i formatge · Lllom a la planxa amb amanida d'enciam i olives · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Hamburguesa s/fruits secs amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons eco estofats amb verdures de temporada · Remenat d'ous amb patata i amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals integrals amb oli i orenga · Pollastre al forn amb poma i ceba · logurt
SETMANA 27-31 de gener	<ul style="list-style-type: none"> · Mongeta tendra amb patata · Pizza de verdures amb amanida d'enciam i remolatxa · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Cigrons eco estofats amb verdures de temporada · Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i tomàquet · logurt 	<ul style="list-style-type: none"> · Espirals amb salsa de tomàquet i ceba · Gall d'indi a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga · Fruita de temporada 	<p>DIA DE LA PROTEÏNA VEGETAL</p> <ul style="list-style-type: none"> · Crema de carbassó · Llenties estofades amb verdures de temporada · Fruita de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> · Arròs integral amb salsa de tomàquet natural · Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro · Fruita de temporada

Aliments ecològics

Aliments proximitat

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)