

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

H.R.G.

INSTITUT 4 CANTONS -BASAL- MARÇ 2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	- Crema de porro i patata - Fideus a la cassola amb carn i peix - Fruita de temporada Kcal: 699,22 Lip: 14,56 Prot: 24,9 HC: 119,8	- Mongeta verda amb patata - Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita del temps Kcal: 581,7 Lip: 27,24 Prot: 23,72 HC: 63,26	- Arròs amb bolets, ceba i formatge - Maire a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives - Fruita del temps Kcal: 714,45 Lip: 34,43 Prot: 33,1 HC: 67,45	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Remenat d'ous i patata amb amanida d'enciam i xerris logurt la fageda Kcal: 605,8 Lip: 21,12 Prot: 17,73 HC: 86,75	Espirals integrals amb salsa d'espínacs - Pollastre rostit amb poma i ceba - Fruita de temporada Kcal: 619 Lip: 37,37 Prot: 32,89 HC: 64,24
SETMANA 09-13 de març	- Bròquil amb patata - Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada Kcal: 671,55 Lip: 30,4 Prot: 7,61 HC: 93,9	Cigroneco estofats amb verdures de temporada - Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam - Fruita del temps Kcal: 646,5 Lip: 18,27 Prot: 24,21 HC: 97,8	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL - Mongeta tendra amb patata - Espaguetis amb bolonyesa de llenties eco - Fruita de temporada Kcal: 691 Lip: 24,28 Prot: 23,16 HC: 97,18	Arròs integral a la camperola - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro logurt la fageda Kcal: 662,82 Lip: 20,6 Prot: 31,5 HC: 85,87	- Patates a la marinera - Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) - Fruita de temporada Kcal: 646,4 Lip: 21,5 Prot: 27,19 HC: 87,3
SETMANA 16-20 de març	- Sopa d'au amb pasta fina - Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada Kcal: 602 Lip: 25,2 Prot: 22,6 HC: 65,6	- Verdura tricolor (patata, pastanaga i mongeta) - Pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada Kcal: 540,3 Lip: 16,46 Prot: 11,9 HC: 87,3	- Crema de cigroneco, ceba i patata - Palometa amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives - Fruita del temps Kcal: 625,7 Lip: 18,03 Prot: 16,32 HC: 101,7	- Trinxat de col i patata - Mandonguilles amb sípia logurt la fageda Kcal: 730 Lip: 43,8 Prot: 32,2 HC: 75,4	- Arròs amb tomàquet natural - Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada - Fruita de temporada Kcal: 653,1 Lip: 38 Prot: 33,6 HC: 74,4
SETMANA 23-27 de març	- Crema de carabassa amb ceba i patata - Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada Kcal: 701,2 Lip: 30,6 Prot: 27,61 HC: 93,9	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Truita de formatge amb amanida d'enciam i brots de soja - Fruita de temporada Kcal: 685,3 Lip: 29,6 Prot: 22,5 HC: 95,6	- Cuscús amb verdures - Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada Kcal: 706,2 Lip: 23,2 Prot: 36,5 HC: 95,6	- Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) - Cuixes de pollastre amb prunes logurt la fageda Kcal: 599,2 Lip: 25,3 Prot: 31,5 HC: 61,01	- Mongeta tendra amb patata - Magre de porc amb salsa de verdures - Fruita de temporada Kcal: 636,5 Lip: 17,27 Prot: 23,21 HC: 98,8
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	- Patates estofades amb verdures - Botifarra amb seques - Fruita de temporada Kcal: 826,6 Lip: 47,1 Prot: 27,88 HC: 72,18	- Canelons de carn gratinats - Lluç amb poma i ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada Kcal: 670 Lip: 24,27 Prot: 27,89 HC: 85,16	- Crema de pastanaga amb ceba i patata - Pollastre al forn al curri amb enciam i remolatxa - Fruita de temporada Kcal: 648,9 Lip: 38,66 Prot: 29,3 HC: 74,69	- Sopa de peix amb arròs - Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam logurt la fageda Kcal: 644,72 Lip: 21,6 Prot: 14,1 HC: 99,85	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL Llenties eco estofades amb arròs i verdures de temporada - Veggie nuggets de bròquil amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada Kcal: 618,1 Lip: 13,4 Prot: 19,12 HC: 106,46

PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carabassa
- 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

WWW.ALIMENTART.COM

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

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

Aliment Art

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborat per nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

H.R.G.



INSTITUT 4 CANTONS -SENSE PORC- MARÇ 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	- Crema de porro i patata - Fideus a la cassola amb peix - Fruita de temporada	- Mongeta verda amb patata - Hamburguesa de pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita del temps	- Arròs amb bolets, ceba i formatge - Maire a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives - Fruita del temps	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Remenat d'ous i patata amb amanida d'enciam i xerris logurt la fageda	Espirals integrals amb salsa d'espínacs - Pollastre rostit amb poma i ceba - Fruita de temporada
SETMANA 09-13 de març	- Bròquil amb patata - Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	Cigrons eco estofats amb verdures de temporada - Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam - Fruita del temps	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL - Mongeta tendra amb patata - Espaguetis amb bolonyesa de llenties eco - Fruita de temporada	Arròs integral a la camperola - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro logurt la fageda	- Patates a la marinera - Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) - Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de març	- Sopa vegetal amb pasta fina - Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Verdura tricolor (patata, pastanaga i mongeta) - Pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de cigrons eco, ceba i patata - Palometa amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives - Fruita del temps	- Trinxat de col i patata - Mandonguilles de tonyina amb sípia logurt la fageda	- Arròs amb tomàquet natural - Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada - Fruita de temporada
SETMANA 23-27 de març	- Crema de carabassa amb ceba i patata - Croquetes de pollastre amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Truita de formatge amb amanida d'enciam i brots de soja - Fruita de temporada	- Cuscús amb verdures - Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) - Cuixes de pollastre amb prunes logurt la fageda	- Mongeta tendra amb patata - Truita francesa amb amanida - Fruita de temporada
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	- Patates estofades amb verdures - Gall d'indi amb seques - Fruita de temporada	- Canalons de tonyina gratinats - Lluç amb poma i ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de pastanaga amb ceba i patata - Pollastre al forn al curri amb enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Sopa de peix amb arròs - Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam logurt la fageda	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL Llenties eco estofades amb arròs i verdures de temporada - Veggie nuggets de bròquil amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada

PRODUCTES DE PROXIMITAT

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

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

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

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

H.R.G.



INSTITUT 4 CANTONS -SENSE PEIX- MARÇ 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	- Crema de porro i patata - Fideus a la cassola amb carn - Fruita de temporada	- Mongeta verda amb patata - Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita del temps	- Arròs amb bolets, ceba i formatge - Llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita del temps	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Remenat d'ous i patata amb amanida d'enciam i xerris logurt la fageda	Espirals integrals amb salsa d'espínacs - Pollastre rostit amb poma i ceba - Fruita de temporada
SETMANA 09-13 de març	- Bròquil amb patata - Pizza de verdures amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	Cigrons eco estofats amb verdures de temporada - Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam - Fruita del temps	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL - Mongeta tendra amb patata - Espaguetis amb bolonyesa de llenties eco - Fruita de temporada	Arròs integral a la camperola - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro logurt la fageda	- Patates estofades amb verdures - Llom a la planxa amb amanida - Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de març	- Sopa d'au amb pasta fina - Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Verdura tricolor (patata, pastanaga i mongeta) - Pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de cigrons eco, ceba i patata - Llom arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita del temps	- Trinxat de col i patata - Mandonguilles a la jardinera logurt la fageda	- Arròs amb tomàquet natural - Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada - Fruita de temporada
SETMANA 23-27 de març	- Crema de carabassa amb ceba i patata - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Truita de formatge amb amanida d'enciam i brots de soja - Fruita de temporada	- Cuscús amb verdures - Llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) - Cuixes de pollastre amb prunes logurt la fageda	- Mongeta tendra amb patata - Magre de porc amb salsa de verdures - Fruita de temporada
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	- Patates estofades amb verdures - Botifarra amb seques - Fruita de temporada	- Canelons de carn gratinats - Llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de pastanaga amb ceba i patata - Pollastre al forn al curri amb enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Sopa vegetal amb arròs - Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam logurt la fageda	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL Llenties eco estofades amb arròs i verdures de temporada - Veggie nuggets de bròquil amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada

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

PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carabassa
- 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

WWW.ALIMENTART.COM

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

Aliment *Art*

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

H.R.G.



INSTITUT 4 CANTONS -SENSE OU- MARÇ 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	- Crema de porro i patata - Fideus s/ou a la cassola amb carn i peix - Fruita de temporada	- Mongeta verda amb patata - Hamburguesa s/ou a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita del temps	- Arròs amb bolets, ceba i formatge - Maire al forn amb amanida d'enciam i olives - Fruita del temps	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Llom a la planxa amb amanida d'enciam i xerris logurt la fageda	Espirals integrals s/ou amb oli i orenga - Pollastre rostit amb poma i ceba - Fruita de temporada
SETMANA 09-13 de març	- Bròquil amb patata - Pizza de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	Cigrons eco estofats amb verdures de temporada - Llom a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam - Fruita del temps	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL - Mongeta tendra amb patata - Espaguetis s/ou amb bolonyesa de llenties eco - Fruita de temporada	Arròs integral a la camperola - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro logurt la fageda	- Patates a la marinera - Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) - Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de març	- Sopa d'au amb pasta fina s/ou - Llom a la planxa amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Verdura tricolor (patata, pastanaga i mongeta) - Pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de cigrons eco, ceba i patata - Palometa al forn amanida d'enciam i olives - Fruita del temps	- Trinxat de col i patata - Mandonguilles s/ou amb sípia logurt la fageda	- Arròs amb tomàquet natural - Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada - Fruita de temporada
SETMANA 23-27 de març	- Crema de carabassa amb ceba i patata - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Llom a la planxa amb amanida d'enciam i brots de soja - Fruita de temporada	- Cuscús amb verdures - Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) - Cuixes de pollastre amb prunes logurt la fageda	- Mongeta tendra amb patata - Magre de porc amb salsa de verdures - Fruita de temporada
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	- Patates estofades amb verdures - Botifarra s/ou amb seques - Fruita de temporada	- Pasta amb tomàquet sense/ou gratinada - Lluç amb poma i ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de pastanaga amb ceba i patata - Pollastre al forn al curri amb enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Sopa de peix amb arròs - Llom a la planxa amb amanida d'enciam i sèsam logurt la fageda	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL - Bròquil amb patata Llenties eco estofades amb arròs i verdures de temporada - Fruita de temporada

PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carabassa
- 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), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

H.R.G.



INSTITUT 4 CANTONS -SENSE PLV- MARÇ 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	- Crema de porro i patata - Fideus a la cassola amb carn i peix - Fruita de temporada	- Mongeta verda amb patata - Hamburguesa s/llet ni derivats a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita del temps	- Arròs amb bolets i ceba - Maire a l'andalusa amb amanida d'enciam i olives - Fruita del temps	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Remenat d'ous i patata amb amanida d'enciam i xerris - logurt de soja	Espirals integrals amb oli i orenga - Pollastre rostit amb poma i ceba - Fruita de temporada
SETMANA 09-13 de març	- Bròquil amb patata - Pizza de tonyina i olives s/formatge amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	Cigrons eco estofats amb verdures de temporada - Ous remenats amb amanida d'enciam i sèsam - Fruita del temps	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL - Mongeta tendra amb patata - Espaguetis amb bolonyesa de llenties eco - Fruita de temporada	Arròs integral a la camperola - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - logurt de soja	- Patates a la marinera - Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) - Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de març	- Sopa d'au amb pasta fina - Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Verdura tricolor (patata, pastanaga i mongeta) - Pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de cigrons eco, ceba i patata - Palometa amb arrebossat casolà i amanida d'enciam i olives - Fruita del temps	- Trinxat de col i patata - Mandonguilles s/llet ni derivats amb sípia - logurt de soja	- Arròs amb tomàquet natural - Llom a la planxa amb amanida - Fruita de temporada
SETMANA 23-27 de març	- Crema de carabassa amb ceba i patata - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Truita francesa amb amanida d'enciam i brots de soja - Fruita de temporada	- Cuscús amb verdures - Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) - Cuixes de pollastre amb prunes - logurt de soja	- Mongeta tendra amb patata - Magre de porc amb salsa de verdures - Fruita de temporada
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	- Patates estofades amb verdures - Botifarra s/llet ni derivats amb seques - Fruita de temporada	- Pasta amb tomàquet - Lluç amb poma i ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de pastanaga amb ceba i patata - Pollastre al forn al curri amb enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Sopa de peix amb arròs - Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam - logurt de soja	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL - Bròquil amb patata Llenties eco estofades amb arròs i verdures de temporada - Fruita de temporada

PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carabassa
- 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), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

H.R.G.



PA SENSE GLUTEN A TOTS ELS DINARS

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE GLUTEN- MARÇ 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	- Crema de porro i patata - Fideus s/gluten a la cassola amb carn i peix - Fruita de temporada	- Mongeta verda amb patata - Hamburguesa s/gluten a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita del temps	- Arròs amb bolets, ceba i formatge - Maire al forn amb amanida d'enciam i olives - Fruita del temps	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Remenat d'ous i patata amb amanida d'enciam i xerris logurt la fageda	Espirals integrals s/gluten amb oli i orenga - Pollastre rostit amb poma i ceba - Fruita de temporada
SETMANA 09-13 de març	- Bròquil amb patata - Pizza s/gluten de tonyina i olives amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	Cigrons eco estofats amb verdures de temporada - Ous remenats amb amanida d'enciam i sèsam - Fruita del temps	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL - Mongeta tendra amb patata - Espaguetis s/gluten amb bolonyesa de llenties eco - Fruita de temporada	Arròs integral a la camperola - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro logurt la fageda	- Patates a la marinera - Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) - Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de març	- Sopa d'au amb pasta fina s/gluten - Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Verdura tricolor (patata, pastanaga i mongeta) - Pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de cigrons eco, ceba i patata - Palometa al forn amb amanida d'enciam i olives - Fruita del temps	- Trinxat de col i patata - Mandonguilles s/gluten amb sípia logurt la fageda	- Arròs amb tomàquet natural - Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada - Fruita de temporada
SETMANA 23-27 de març	- Crema de carabassa amb ceba i patata - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Truita de formatge amb amanida d'enciam i brots de soja - Fruita de temporada	- Macarrons s/gluten amb verduretes - Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) - Cuixes de pollastre amb prunes logurt la fageda	- Mongeta tendra amb patata - Magre de porc amb salsa de verdures s/gluten - Fruita de temporada
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	- Patates estofades amb verdures - Botifarra s/gluten amb seques - Fruita de temporada	- Pasta amb tomàquet sense gluten gratinada - Lluç amb poma i ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de pastanaga amb ceba i patata - Pollastre al forn al curri amb enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Sopa de peix amb arròs - Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam logurt la fageda	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL - Bròquil amb patata Llenties eco estofades amb arròs i verdures de temporada - Fruita de temporada

PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carabassa
- 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), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

WWW.ALIMENTART.COM

Aliment Art

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HAR

INSTITUT 4 CANTONS -BAIX EN GREIXOS- MARÇ 2020



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	- Crema de porro i patata - Llom a la planxa amb amanida - Fruita de temporada	- Mongeta verda amb patata - Hamburguesa a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita del temps	- Arròs amb bolets, ceba i formatge - Maire al forn amb amanida d'enciam i olives - Fruita del temps	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Remenat d'ous amb amanida d'enciam i xerris - logurt desnatat	Espirals integrals amb oli i orenga - Pollastre rostit amb poma i ceba - Fruita de temporada
SETMANA 09-13 de març	- Bròquil amb patata - Pizza de verdures amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	Cigrons eco estofats amb verdures de temporada - Ous remenats amb amanida d'enciam i sèsam - Fruita del temps	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL - Mongeta tendra amb patata - Espaguetis amb bolonyesa de llenties eco - Fruita de temporada	Arròs integral a la camperola - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro - logurt desnatat	- Patates a la marinera - Lluç al forn amb salsa de verdures (ceba, carabassó i pastanaga) - Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de març	- Sopa d'au amb pasta fina - Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Verdura tricolor (patata, pastanaga i mongeta) - Pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de cigrons eco, ceba i patata - Palometa al forn amb amanida d'enciam i olives - Fruita del temps	- Trinxat de col i patata - Mandonguilles a la jardinera - logurt desnatat	- Arròs amb tomàquet natural - Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada - Fruita de temporada
SETMANA 23-27 de març	- Crema de carabassa amb ceba i patata - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Truita francesa amb amanida d'enciam i brots de soja - Fruita de temporada	- Cuscús amb verdures - Cues de rap amb picada d'all i julivert amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) - Cuixes de pollastre amb prunes - logurt desnatat	- Mongeta tendra amb patata - Magre de porc amb salsa de verdures - Fruita de temporada
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	- Patates estofades amb verdures - Llom a la planxa amb seques - Fruita de temporada	- Pasta amb tomàquet - Lluç amb poma i ceba al forn amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de pastanaga amb ceba i patata - Pollastre al forn al curri amb enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Sopa de peix amb arròs - Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam - logurt desnatat	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL - Bròquil amb patata Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Fruita de temporada

PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carabassa
- 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), Carbohidrats (g)

WWW.ALIMENTART.COM

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

Aliment *Art*

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

H.R.G.



INSTITUT 4 CANTONS -SENSE PEIX NI FRUITS SECS- MARÇ 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	- Crema de porro i patata - Fideus a la cassola amb carn - Fruita de temporada	- Mongeta verda amb patata - Hamburguesa s/fruits secs a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita del temps	- Arròs amb bolets, ceba i formatge - Llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita del temps	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Remenat d'ous i patata amb amanida d'enciam i xerris logurt la fageda	Espirals integrals amb salsa d'espínacs - Pollastre rostit amb poma i ceba - Fruita de temporada
SETMANA 09-13 de març	- Bròquil amb patata - Pizza de verdures amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	Cigrons eco estofats amb verdures de temporada - Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam - Fruita del temps	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL - Mongeta tendra amb patata - Espaguetis amb bolonyesa de llenties eco - Fruita de temporada	Arròs integral a la camperola - Pollastre al forn amb amanida d'enciam i blat de moro logurt la fageda	- Patates estofades amb verdures - Llom a la planxa amb amanida - Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de març	- Sopa d'au amb pasta fina - Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Verdura tricolor (patata, pastanaga i mongeta) - Pollastre a la llimona amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de cigrons eco, ceba i patata - Llom arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita del temps	- Trinxat de col i patata - Mandonguilles s/fruits secs a la jardineria logurt la fageda	- Arròs amb tomàquet natural - Rodó de gall d'indi amb verdures de temporada - Fruita de temporada
SETMANA 23-27 de març	- Crema de carabassa amb ceba i patata - Pollastre a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Truita de formatge amb amanida d'enciam i brots de soja - Fruita de temporada	- Cuscús amb verdures - Llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) - Cuixes de pollastre amb prunes logurt la fageda	- Mongeta tendra amb patata - Magre de porc amb salsa de verdures - Fruita de temporada
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	- Patates estofades amb verdures - Botifarra s/fruits secs amb seques - Fruita de temporada	- Pasta amb tomàquet gratinada - Llom a la planxa amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de pastanaga amb ceba i patata - Pollastre al forn al curri amb enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Sopa vegetal amb arròs - Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam logurt la fageda	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL - Bròquil amb patata Llenties eco estofades amb arròs i verdures de temporada - Fruita de temporada

PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carabassa
- 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), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

H.R.G.



INSTITUT 4 CANTONS -OVOLACTOVEGETARIA- MARÇ 2020

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 02-06 de març	- Crema de porro i patata - Fideus a la cassola de verdures - Fruita de temporada	- Mongeta verda amb patata - Hamburguesa vegetal a la planxa amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita del temps	- Arròs amb bolets, ceba i formatge - Cigrons saltats amb verdures - Fruita del temps	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Remenat d'ous i patata amb amanida d'enciam i xerris logurt la fageda	Espirals integrals amb salsa d'espínacs - Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada
SETMANA 09-13 de març	- Bròquil amb patata - Pizza de verdures amb amanida d'enciam i tomàquet - Fruita de temporada	Cigrons eco estofats amb verdures de temporada - Ou dur gratinat amb amanida d'enciam i sèsam - Fruita del temps	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL - Mongeta tendra amb patata - Espaguetis amb bolonyesa de llenties eco - Fruita de temporada	Arròs integral a la camperola - Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro logurt la fageda	- Patates estofades amb verdures - Hamburguesa vegetal amb amanida - Fruita de temporada
SETMANA 16-20 de març	- Sopa vegetal amb pasta fina - Truita de patates amb amanida d'enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Verdura tricolor (patata, pastanaga i mongeta) - Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de cigrons eco, ceba i patata - Ous remenats amb amanida d'enciam i olives - Fruita del temps	- Trinxat de col i patata (sense carn) - Truita francesa amb amanida d'enciam i blat de moro logurt la fageda	- Arròs amb tomàquet natural - Llenties saltades amb verdures - Fruita de temporada
SETMANA 23-27 de març	- Crema de carabassa amb ceba i patata - Nuggets de bròquil amb amanida d'enciam i blat de moro - Fruita de temporada	Llenties eco estofades amb verdures de temporada - Truita de formatge amb amanida d'enciam i brots de soja - Fruita de temporada	- Cuscús amb verdures - Hamburguesa vegetal amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Arròs tres delícies (pèsols, pastanaga i blat de moro) - Cigrons saltats amb verdures logurt la fageda	- Mongeta tendra amb patata - Ous remenats amb amanida - Fruita de temporada
SETMANA 30 de març al 3 d'abril	- Patates estofades amb verdures - Mongetes blanques saltades amb verdures - Fruita de temporada	- Pasta amb tomàquet gratinada - Truita francesa amb amanida d'enciam i pastanaga - Fruita de temporada	- Crema de pastanaga amb ceba i patata - Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa - Fruita de temporada	- Sopa vegetal amb arròs - Truita de carabassó amb amanida d'enciam i sèsam logurt la fageda	DIA DE LA PROTEÍNA VEGETAL Llenties eco estofades amb arròs i verdures de temporada - Veggie nuggets de bròquil amb amanida d'enciam i olives - Fruita de temporada

PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carabassa
- 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), Carbohidrats (g)

En compliment del Reglament (UE) n° 1169/2011 sobre la informació alimentària facilitada al consumidor, el centre té disponible per a la consulta la informació relativa a la presentació d'Al·lèrgens de tots els productes que es serveixen en els nostres menús.