

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRC

INSTITUT 4 CANTONS -BASAL- GENER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 11-15 de gener	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Assortiment de fregits Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Trita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella a la jardineria Arròs integral Fruita de temporada	Cus cus amb verdures i cigrons Pollastre rostit Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga iogurt	Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de gener	Arròs amb tomàquet Trita de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Rodó de gall d'indi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Maria a l'andalusa amb xips de carbassó Fruita de temporada	Crema de porro Fideuada amb costelles i salsitxes de porc iogurt	Cigrons saltats amb verdura Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 25 - 29 de gener	Amanida russa Crestes de tonyina Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs a la camperola Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: USA Crema de carabassa d'acció de gràcies Entrepà d'hamburguesa de vedella amb patates fregides Brownie	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Mongetes blanques amb botifarra esparracada Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de 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

MENÚ

PA A TOTS ELS DÍARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRC

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE PORC- GENER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 11-15 de gener	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Assortiment de fregits s/porc Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Trita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella a la jardinera Arròs integral Fruita de temporada	Cus cus amb verdures i cigrons Pollastre rostit Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga iogurt	Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de gener	Arròs amb tomàquet Trita de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Rodó de gall d'indi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Maria a l'andalusa amb xips de carbassó Fruita de temporada	Crema de porro Fideuada amb verdures Fruita de temporada	Cigrons saltats amb verdura Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i remolatxa iogurt
SETMANA 25 - 29 de gener	Amanida russa Crestes de tonyina Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs a la camperola Trita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: USA Crema de carabassa d'acció de gràcies Entrepà d'Hamburguesa de vedella amb patates fregides Brownie	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de 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

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE CARN - GENER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 11-15 de gener	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Assortiment de fregits s/carn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Lluç al forn Arròs integral Fruita de temporada	Cus cus amb verdures i cigrons Truita de patates Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga iogurt	Sopa de verdura amb pasta fina Lluç al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de gener	Arròs amb tomàquet Truita de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Truita de carbassó Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Maria a l'andalusa amb xips de carbassó Fruita de temporada	Crema de porro Fideuada amb verdures Fruita de temporada	Cigrons saltats amb verdura Lluç al forn amb poma Amanida d'enciam i remolatxa iogurt
SETMANA 25 - 29 de gener	Amanida russa Crestes de tonyina Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs a la camperola Truita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: USA Crema de carbassa d'acció de gràcies Entrepà d'hamburguesa vegetal amb patates fregides Brownie	Sopa de verdura amb pasta fina Lluç al forn amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de 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

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE FRUITS SECS- GENER 2021

HRC



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 11-15 de gener	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella a la jardineria Arròs integral Fruita de temporada	Cus cus amb verdures i cigrons Pollastre rostit Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga iogurt	Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de gener	Arròs amb tomàquet Truita de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Rodó de gall d'indi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Maria a l'andalusa amb xips de carbassó Fruita de temporada	Crema de porro Fideuada amb costelles i salsitxes de porc Fruita de temporada	Cigrons saltats amb verdura Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i remolatxa iogurt
SETMANA 25 - 29 de gener	Amanida russa Lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs a la camperola Truita de pernil dolç Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: USA Crema de carbassa d'acció de gràcies Hamburguesa de vedella amb patates fregides iogurt	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Mongetes blanques amb botifarra esparracada Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada



Aliment ecològic

Aliment de 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

MENÚ

PA S/ GLUTEN A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRC

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE GLUTEN - GENER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 11-15 de gener	Macarrons s/gluten amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella a la jardinera Arròs integral Fruita de temporada	Cigrons saltats amb verdura Pollastre rostit Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga iogurt	Sopa d'au amb pasta fina s/gluten Lluç al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de gener	Arròs amb tomàquet Truita de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Rodó de gall d'indi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Maira al forn amb xips de carbassó Fruita de temporada	Crema de porro Fideuada s/gluten amb costelles i salsitxes de porc Fruita de temporada	Cigrons saltats amb verdura Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i remolatxa iogurt
SETMANA 25 - 29 de gener	Amanida russa Lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs a la camperola Truita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: USA Crema de carabassa d'acció de gràcies Hamburguesa de vedella amb patates fregides iogurt	Sopa d'au amb pasta fina s/gluten Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Mongetes blanques amb botifarra esparracada Palometa al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de 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

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborat per nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRC

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE LACTOSA - GENER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 11-15 de gener	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella a la jardineria Arròs integral Fruita de temporada	Cus cus amb verdures i cigrons Pollastre rostit Amanida d'enciam, poma, i pastanaga logurt de soja	Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de gener	Arròs amb tomàquet Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Rodó de gall d'indi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Maria a l'andalusa amb xips de carbassó Fruita de temporada	Crema de porro Fideuada amb costelles i salsitxes de porc Fruita de temporada	Cigrons saltats amb verdura Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja
SETMANA 25 - 29 de gener	Amanida russa Lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs a la camperola Truita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: USA Crema de carbassa d'acció de gràcies Hamburguesa de vedella amb patates fregides logurt de soja	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Mongetes blanques amb botifarra esparracada Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de 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

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborat per nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRC

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE OU - GENER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 11-15 de gener	Macarrons s/ou amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella a la jardinera Arròs integral Fruita de temporada	Cus cus amb verdures i cigrons Pollastre rostit Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga logurt	Sopa d'au amb pasta fina s/ou Lluç al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de gener	Arròs amb tomàquet Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Rodó de gall d'indi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Maria al forn amb xips de carbassó Fruita de temporada	Crema de porro Fideuada s/ou amb costelles i salsitxes de porc Fruita de temporada	Cigrons saltats amb verdura Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i remolatxa logurt
SETMANA 25 - 29 de gener	Amanida russa s/ou Lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs a la camperola Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: USA Crema de carbassa d'acció de gràcies Hamburguesa de vedella amb patates fregides logurt	Sopa d'au amb pasta fina s/ou Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Mongetes blanques amb botifarra esparracada Palometa al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de 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

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE PEIX - GENER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 11-15 de gener	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella a la jardinera Arròs integral Fruita de temporada	Cus cus amb verdures i cigrons Pollastre rostit Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga iogurt	Sopa d'au amb pasta fina Truita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de gener	Arròs amb tomàquet Truita de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Rodó de gall d'indi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre a la planxa Fruita de temporada	Crema de porro Fideuada amb costelles i salsitxes de porc Fruita de temporada	Cigrons saltats amb verdura Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i remolatxa iogurt
SETMANA 25 - 29 de gener	Amanida russa s/tonyina Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs a la camperola Truita de pernil dolç Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: USA Crema de carabassa d'acció de gràcies Entrepà d'Hamburguesa de vedella amb patates fregides Brownie	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Mongetes blanques amb botifarra esparracada Truita francesa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de 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

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE SIPIA- GENER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 11-15 de gener	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella a la jardinera Arròs integral Fruita de temporada	Cus cus amb verdures i cigrons Pollastre rostit Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga iogurt	Sopa d'au amb pasta fina Truita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de gener	Arròs amb tomàquet Truita de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Rodó de gall d'indi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Pollastre a la planxa Fruita de temporada	Crema de porro Fideuada amb costelles i salsitxes de porc Fruita de temporada	Cigrons saltats amb verdura Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i remolatxa iogurt
SETMANA 25 - 29 de gener	Amanida russa s/tonyina Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs a la camperola Truita de pernil dolç Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: USA Crema de carabassa d'acció de gràcies Entrepà d'Hamburguesa de vedella amb patates fregides Brownie	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Mongetes blanques amb botifarra esparracada Truita francesa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de 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

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS -BAIX EN GREIX - GENER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 11-15 de gener	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Gall d'indi a la planxa Arròs integral Fruita de temporada	Cus cus amb verdures i cigrons Pollastre rostit Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga iogurt	Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de gener	Arròs amb tomàquet Truita de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Maria al forn amb xips de carbassó Fruita de temporada	Crema de porro Fideuada amb verdures Fruita de temporada	Cigrons saltats amb verdura Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i remolatxa iogurt
SETMANA 25 - 29 de gener	Mongeta tendra Lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs a la camperola Truita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: USA Crema de carbassa d'acció de gràcies Gall d'indi a la planxa amb patata al forn iogurt	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Palometa al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada



Aliment ecològic

Aliment de 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

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS - OVOLACTEO VEGETARIÀ - GENER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 11-15 de gener	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Nuggets de bròcoli Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llenties saltejades amb arròs integral Fruita de temporada	Cus cus amb verdures i cigrons Truita de patates Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga iogurt	Sopa de verdura amb pasta fina Truita francesa Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de gener	Arròs amb tomàquet Truita de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Pasta amb verdures Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures i arròs Amanida complerta amb xips de carbassó Fruita de temporada	Crema de porro Fideuada amb verdures Fruita de temporada	Cigrons saltats amb verdura Amanida complerta iogurt
SETMANA 25 - 29 de gener	Amanida russa s/tonyina Nuggets de bròcoli Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs a la camperola Truita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: USA Crema de carabassa d'acció de gràcies Entrepà d'hamburguesa vegetal amb patates fregides Brownie	Sopa de verdura amb pasta fina Truita de carbassó Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Truita francesa Fruita de temporada



Aliment ecològic

Aliment de 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

MENÚ

PA A TOTS ELS DÍARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRC

INSTITUT 4 CANTONS -VEGÀ- GENER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 11-15 de gener	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Nuggets de bròcoli Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Verdures brassejades Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Llenties saltejades amb arròs integral Fruita de temporada	Cus cus amb verdures i cigrons Amanida complerta logurt de soja	Sopa de verdura amb pasta fina Coliflor amb patata Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de gener	Arròs amb tomàquet Espinacs a la catalana Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Pasta amb verdures Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures i arròs Amanida complerta amb xips de carbassó Fruita de temporada	Crema de porro Fideuada amb verdures Fruita de temporada	Cigrons saltats amb verdura Amanida complerta logurt de soja
SETMANA 25 - 29 de gener	Amanida russa s/tonyina Nuggets de bròcoli Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs a la camperola Amanida complerta Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: USA Crema de carabassa d'acció de gràcies Entrepà d'hamburguesa vegetal amb patates fregides logurt de soja	Sopa de verdura amb pasta fina Carbassó amb patata Fruita de temporada	Mongetes blanques estofades amb verdures Amanida complerta Fruita de temporada



Aliment ecològic

Aliment de 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

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRC

INSTITUT 4 CANTONS -BAIX EN SUCRES - GENER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 11-15 de gener	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Assortiment de fregits Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Trita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella a la jardineria Arròs integral Fruita de temporada	Cus cus amb verdures i cigrons Pollastre rostit Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga iogurt	Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de gener	Arròs amb tomàquet Trita de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Rodó de gall d'indi Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Maria a l'andalusa amb xips de carbassó Fruita de temporada	Crema de porro Fideuada amb costelles i salsitxes de porc iogurt	Cigrons saltats amb verdura Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 25 - 29 de gener	Amanida russa Crestes de tonyina Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs a la camperola Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: USA Crema de carabassa d'acció de gràcies Entrepà d'hamburguesa de vedella amb patates fregides iogurt	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Mongetes blanques amb botifarra esparracada Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de 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

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE TOMAQUET CRU/OLIVES GENER 2021

Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRC



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 11-15 de gener	Macarrons amb sofregit de tomàquet i orenga Assortiment de fregits Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Trita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Estofat de vedella a la jardineria Arròs integral Fruita de temporada	Cus cus amb verdures i cigrons Pollastre rostit Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga iogurt	Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada
SETMANA 18-22 de gener	Arròs amb tomàquet Trita de formatge Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Rodó de gall d'indi Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Maria a l'andalusa amb xips de carbassó Fruita de temporada	Crema de porro Fideuada amb costelles i salsitxes de porc iogurt	Cigrons saltats amb verdura Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 25 - 29 de gener	Amanida russa s/olives Crestes de tonyina Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Arròs a la camperola Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: USA Crema de carabassa d'acció de gràcies Entrepà d'hamburguesa de vedella amb patates fregides Brownie	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Mongetes blanques amb botifarra esparracada Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de 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