

MENÚ

PA A TOTS ELS DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS - BASAL - FEBRER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de febrer	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro Espaguetis amb bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Coliflor gratinada Pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Escudella amb galets Carn d'olla amb pilota (cigrons , col i pilota) iogurt	Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) a l'allet Cueta de rap a la marinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de febrer	Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb costella de porc Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb daus de carbassó Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIJOUS GRAS Espirals integrals amb salsa d'espínacs Trita de botifarra d'ou Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	CARNESTOLTES Crema de carbassa amb pipes de carbassa Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i olives Flan de vainilla
SETMANA 15 - 19 de febrer	FESTIU	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crustons de pa) Espaguetis a la carbonara Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn Amanida d'encima i blat de moro Fruita de temporada	Verdura tricolor (espínacs, pastanaga i patata) Paella de pollastre Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de febrer	Lleties estofades amb verdures Trita de bolets Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Maires a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: JAPÓ Ramen Pollastre teriyaki amb arròs iogurt	Crema de verdures amb crostons Cigrons amb cus cus i verdures Fruita de temporada	Arròs amb bolets Rodó de gall d'indi a la jardinera amb puré de patata 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 DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE PORC- FEBRER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de febrer	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro Espaguetis amb bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Coliflor gratinada Pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Pasta saltejada amb verdures Gall d'indi a la planxa iogurt	Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) a l'allet Cueta de rap a la marinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de febrer	Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb verdures Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb daus de carbassó Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIJOUS GRAS Espirals integrals amb salsa d'espínacs Trita francesa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	CARNESTOLTES Crema de carbassa amb pipes de carbassa Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i olives Flan de vainilla
SETMANA 15 - 19 de febrer	FESTIU	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crustons de pa) Espaguetis a la carbonara s/carn Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Trita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn Amanida d'encima i blat de moro Fruita de temporada	Verdura tricolor (espínacs, pastanaga i patata) Paella de pollastre Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de febrer	Lleties estofades amb verdures Trita de bolets Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Maires a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: JAPÓ Ramen Pollastre teriyaki amb arròs iogurt	Crema de verdures amb crostons Cigrons amb cus cus i verdures Fruita de temporada	Arròs amb bolets Rodó de gall d'indi a la jardinera amb puré de patata Fruita de temporada

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 DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE CARN- FEBRER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de febrer	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro Espaguetis amb bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Coliflor gratinada Trita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Pasta saltejada amb verdures Cigrons saltejats iogurt	Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) a l'allet Cueta de rap a la marinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de febrer	Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb verdures Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Trita de carbassó Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIJOUS GRAS Espirals integrals amb salsa d'espínacs Trita francesa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	CARNESTOLTES Crema de carbassa amb pipes de carbassa Pizza de tomàquet i formatge casolana Amanida d'enciam i olives Flan de vainilla
SETMANA 15 - 19 de febrer	FESTIU	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crustons de pa) Espaguetis a la carbonara s/carn Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Trita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	Pasta saltejada amb verdures Lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Verdura tricolor (espínacs, pastanaga i patata) Paella vegetal Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de febrer	Lleties estofades amb verdures Trita de bolets Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Maires a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: JAPÓ Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal iogurt	Crema de verdures amb crostons Cigrons amb cus cus i verdures Fruita de temporada	Arròs amb bolets Trita francesa amb puré de patata Fruita de temporada

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 DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS - OVOLACTEO VEGETARIA - FEBRER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de febrer	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro Espaguetis amb bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Coliflor gratinada Trita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Pasta saltejada amb verdures Cigrons saltejats iogurt	Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) a l'allet Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de febrer	Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb verdures Fruita de temporada	Arròs saltejat amb verdures Trita de carbassó Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Nugets de bròcoli Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIJOUS GRAS Espirals integrals amb salsa d'espínacs Trita francesa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	CARNESTOLTES Crema de carbassa amb pipes de carbassa Pizza de tomàquet i formatge casolana Amanida d'enciam i olives Flan de vainilla
SETMANA 15 - 19 de febrer	FESTIU	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crustons de pa) Espaguetis a la carbonara s/carn Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Trita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	Pasta saltejada amb verdures Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Verdura tricolor (espínacs, pastanaga i patata) Paella vegetal Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de febrer	Lleties estofades amb verdures Trita de bolets Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Arròs amb verdures Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: JAPÓ Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal iogurt	Crema de verdures amb crostons Cigrons amb cus cus i verdures Fruita de temporada	Arròs amb bolets Trita francesa amb puré de patata Fruita de temporada

- 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 DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS - VEGA - FEBRER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de febrer	Amanida completa Arròs integral amb tomàquet Fruita de temporada	Crema de porro Espaguetis amb bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Coliflor gratinada Vegi nugets de brocoli Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Pasta saltejada amb verdures Cigrons saltejats logurt de soja	Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) a l'allet Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de febrer	Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb verdures Fruita de temporada	Arròs saltejat amb verdures Truita de carbassó Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Nugets de bròcoli Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIJOUS GRAS Espirals integrals amb salsa d'espínacs Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	CARNESTOLTES Crema de carbassa amb pipes de carbassa Coca de verdures Amanida d'enciam i olives logurt de soja
SETMANA 15 - 19 de febrer	FESTIU	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crustons de pa) Espaguetis saltejats amb verdures Fruita de temporada	Amanida completa Mongeta blanca estofada Fruita variada	Pasta saltejada amb verdures Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Verdura tricolor (espínacs, pastanaga i patata) Paella vegetal Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de febrer	Amanida completa Lleties estofades amb verdures Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Arròs amb verdures Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: JAPÓ Pasta amb verdures Hamburguesa vegetal logurt de soja	Crema de verdures amb crostons Cigrons amb cus cus i verdures Fruita de temporada	Arròs amb bolets Nugets de bròcoli amb puré de patata Fruita de temporada

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 DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE FRUITS SECS - FEBRER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de febrer	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro Espaguetis amb bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Coliflor gratinada Pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Escudella amb galets Carn d'olla amb pilota (cigrons , col i pilota) iogurt	Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) a l'allet Cueta de rap a la marinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de febrer	Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb costella de porc Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb daus de carbassó Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIJOUS GRAS Espirals integrals amb salsa d'espínacs Trita francesa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	CARNESTOLTES Crema de carbassa Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i olives Flan de vainilla
SETMANA 15 - 19 de febrer	FESTIU	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crustons de pa) Espaguetis a la carbonara Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Verdura tricolor (espínacs, pastanaga i patata) Paella de pollastre Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de febrer	Lleties estofades amb verdures Trita de bolets Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Maires a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: JAPÓ Ramen Pollastre teriyaki amb arròs iogurt	Crema de verdures amb crostons Cigrons amb cus cus i verdures Fruita de temporada	Arròs amb bolets Rodó de gall d'indi a la jardineria amb puré de patata Fruita de temporada

PRODUCTES DE PROXIMITAT

- Carbassa
- Col
- Enciam
- Patata
- Pebrot
- Api
- Tomàquet
- Poma
- Pera
- Ou
- Pollastre
- Gall d'indi
- 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 SENSE GLUTEN A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE GLUTEN- FEBRER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de febrer	Arròs integral amb tomàquet Truita de patata i carbassa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro Espaguetis a la italiana s/gluten Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Escudella amb galets s/gluten Carn d'olla amb pilota (cigrons , col i pilota) Iogurt	Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) a l'allet Cueta de rap a la marinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de febrer	Mongeta tendra amb patata Gall d'indi a la planxa Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb daus de carbassó Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Palometa al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIJOUS GRAS Espirals s/gluten amb salsa d'espinacs Truita francesa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	CARNESTOLTES Crema de carbassa amb pipes de carbassa Pizza s/gluten de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i olives Flan de vainilla
SETMANA 15 - 19 de febrer	FESTIU	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crustons de pa s/gluten) Espaguetis s/gluten a la carbonara Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Truita de pernil dolç Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	Sopa d'au amb pasta fina s/gluten Lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata) Paella de pollastre Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de febrer	Arròs saltat amb verdures Truita de bolets Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Maires al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: JAPÓ Ramen s/gluten Pollastre teriyaki amb arròs Iogurt	Crema de verdures amb crostons s/gluten Cigrons amb verdures Fruita de temporada	Arròs amb bolets Rodó de gall d'indi a la jardineria amb puré de patata Fruita de temporada

- 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 DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS - BAIX EN GREIX - FEBRER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de febrer	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro Espaguetis amb bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Coliflor gratinada Pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Cigrons saltejats amb verdures Pit de gall d'indi a la planxa iogurt desnatat	Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) a l'allet Cueta de rap a la marinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de febrer	Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb costella de porc Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb daus de carbassó Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Palometa al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIJOUS GRAS Espirals integrals amb salsa d'espínacs Trita francesa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	CARNESTOLTES Crema de carbassa Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i olives iogurt desnatat
SETMANA 15 - 19 de febrer	FESTIU	Amanida completa (enciam, poma i formatge) Espaguetis a la carbonara Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Verdura tricolor (espínacs, pastanaga i patata) Paella de pollastre Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de febrer	Lleties estofades amb verdures Trita de bolets Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Maires a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: JAPÓ Ramen Pollastre a la planxa amb amanida iogurt desnatat	Crema de verdures Cigrons amb cus cus i verdures Fruita de temporada	Arròs amb bolets Gall d'indi a la planxa Fruita de temporada

PRODUCTES DE PROXIMITAT

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



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE LACTOSA - FEBRER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de febrer	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro Espaguetis amb bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Coliflor amb patata Pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Escudella amb galets Carn d'olla amb pilota (cigrons , col i pilota) logurt de soja	Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) a l'allet Cueta de rap a la marinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de febrer	Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb costella de porc Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb daus de carbassó Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIJOUS GRAS Espirals integrals amb salsa d'espínacs s/lactosa Trita francesa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	CARNESTOLTES Crema de carbassa amb pipes de carbassa Pizza de gall d'indi i formatge s/lactosa casolana Amanida d'enciam i olives logurt de soja
SETMANA 15 - 19 de febrer	FESTIU	Amanida completa (enciam, poma i crustons de pa) Espaguetis a la carbonara Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Trita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Verdura tricolor (espínacs, pastanaga i patata) Paella de pollastre Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de febrer	Lleties estofades amb verdures Trita de bolets Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Maires a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: JAPÓ Ramen Pollastre teriyaki amb arròs logurt de soja	Crema de verdures amb crostons Cigrons amb cus cus i verdures Fruita de temporada	Arròs amb bolets Rodó de gall d'indi a la jardineria amb patata al forn Fruita de temporada

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 DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS - BAIX EN SUCRES - FEBRER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de febrer	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro Espaguetis amb bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Coliflor gratinada Pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Escudella amb galets Carn d'olla amb pilota (cigrons , col i pilota) iogurt natural	Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) a l'allet Cueta de rap a la marinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de febrer	Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb costella de porc Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb daus de carbassó Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIJOUS GRAS Espirals integrals amb salsa d'espínacs Trita de botifarra d'ou Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	CARNESTOLTES Crema de carbassa amb pipes de carbassa Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i olives iogurt natural
SETMANA 15 - 19 de febrer	FESTIU	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crustons de pa) Espaguetis a la carbonara Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn Amanida d'encima i blat de moro Fruita de temporada	Verdura tricolor (espínacs, pastanaga i patata) Paella de pollastre Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de febrer	Lleties estofades amb verdures Trita de bolets Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Maires a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: JAPÓ Ramen Pollastre teriyaki amb arròs iogurt natural	Crema de verdures amb crostons Cigrons amb cus cus i verdures Fruita de temporada	Arròs amb bolets Rodó de gall d'indi a la jardinera amb puré de patata Fruita de temporada

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 OU - FEBRER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de febrer	Arròs integral amb tomàquet Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro Espaguetis s/ou amb bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Coliflor gratinada Pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Escudella amb galets s/ou Carn d'olla amb pilota (cigrons , col i pilota) iogurt	Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) a l'allet Cueta de rap a la marinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de febrer	Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb costella de porc Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb daus de carbassó Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Palometa al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIJOUS GRAS Espirals integrals s/ou amb salsa d'espínacs Hamburguesa vegetal Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	CARNESTOLTES Crema de carbassa amb pipes de carbassa Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i olives Flan de vainilla
SETMANA 15 - 19 de febrer	FESTIU	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crustons de pa) Espaguetis s/ou a la carbonara Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	Sopa d'au amb pasta fina s/ou Lluç al forn Amanida d'encima i blat de moro Fruita de temporada	Verdura tricolor (espínacs, pastanaga i patata) Paella de pollastre Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de febrer	Lleties estofades amb verdures Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Maires a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: JAPÓ Ramen s/ou Pollastre teriyaki amb arròs iogurt	Crema de verdures amb crostons Cigrons amb cus cus i verdures Fruita de temporada	Arròs amb bolets Rodó de gall d'indi a la jardinera amb puré de patata Fruita de temporada

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 DIMARS

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE TOMÀQUET CRU/OLIVES - FEBRER 2021

Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de febrer	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro Espaguetis amb bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Coliflor gratinada Pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Escudella amb galets Carn d'olla amb pilota (cigrons , col i pilota) iogurt	Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) a l'allet Cueta de rap a la marinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de febrer	Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb costella de porc Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb daus de carbassó Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	DIJOUS GRAS Espirals integrals amb salsa d'espínacs Trita de botifarra d'ou Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	CARNESTOLTES Crema de carbassa amb pipes de carbassa Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i remolatxa Flan de vainilla
SETMANA 15 - 19 de febrer	FESTIU	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crustons de pa) Espaguetis a la carbonara Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn Amanida d'encima i blat de moro Fruita de temporada	Verdura tricolor (espínacs, pastanaga i patata) Paella de pollastre Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de febrer	Lleties estofades amb verdures Trita de bolets Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Maires a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: JAPÓ Ramen Pollastre teriyaki amb arròs iogurt	Crema de verdures amb crostons Cigrons amb cus cus i verdures Fruita de temporada	Arròs amb bolets Rodó de gall d'indi a la jardinera amb puré de patata Fruita de temporada

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 DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE PEIX - FEBRER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de febrer	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro Espaguetis amb bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Coliflor gratinada Pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Escudella amb galets Carn d'olla amb pilota (cigrons , col i pilota) iogurt	Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) a l'allet Trita francesa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de febrer	Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb costella de porc Fruita de temporada	Arròs saltat amb verdures Pollastre al forn amb daus de carbassó Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Pit de pollastre amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIJOUS GRAS Espirals integrals amb salsa d'espínacs Trita de botifarra d'ou Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	CARNESTOLTES Crema de carbassa amb pipes de carbassa Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i olives Flan de vainilla
SETMANA 15 - 19 de febrer	FESTIU	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crustons de pa) Espaguetis a la carbonara Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre a la planxa Amanida d'encima i blat de moro Fruita de temporada	Verdura tricolor (espínacs, pastanaga i patata) Paella de pollastre Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de febrer	Lleties estofades amb verdures Trita de bolets Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Pollastre a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: JAPÓ Ramen Pollastre teriyaki amb arròs iogurt	Crema de verdures amb crostons Cigrons amb cus cus i verdures Fruita de temporada	Arròs amb bolets Rodó de gall d'indi a la jardinera amb puré de patata Fruita de temporada

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 DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE SIPIA - FEBRER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de febrer	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro Espaguetis amb bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Coliflor gratinada Pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Escudella amb galets Carn d'olla amb pilota (cigrons , col i pilota) iogurt	Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) a l'allet Trita francesa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de febrer	Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb costella de porc Fruita de temporada	Arròs saltat amb verdures Pollastre al forn amb daus de carbassó Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Pit de pollastre amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIJOUS GRAS Espirals integrals amb salsa d'espínacs Trita de botifarra d'ou Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	CARNESTOLTES Crema de carbassa amb pipes de carbassa Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i olives Flan de vainilla
SETMANA 15 - 19 de febrer	FESTIU	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crustons de pa) Espaguetis a la carbonara Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	Sopa d'au amb pasta fina Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Verdura tricolor (espínacs, pastanaga i patata) Paella de pollastre Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de febrer	Lleties estofades amb verdures Trita de bolets Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Pollastre a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: JAPÓ Ramen Pollastre teriyaki amb arròs iogurt	Crema de verdures amb crostons Cigrons amb cus cus i verdures Fruita de temporada	Arròs amb bolets Rodó de gall d'indi a la jardineria amb puré de patata Fruita de temporada

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 DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE SALMÓ - FEBRER 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de febrer	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro Espaguetis amb bolonyesa de lleties Fruita de temporada	Coliflor gratinada Pollastre amb cítrics Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Escudella amb galets Carn d'olla amb pilota (cigrons , col i pilota) iogurt	Verdura tricolor (pèsols, pastanaga i patata) a l'allet Cueta de rap a la marinera Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de febrer	Mongeta tendra amb patata Lleties estofades amb costella de porc Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre al forn amb daus de carbassó Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	DIJOUS GRAS Espirals integrals amb salsa d'espínacs Trita de botifarra d'ou Amanida d'enciam, poma, iogurt i pastanaga Fruita de temporada	CARNESTOLTES Crema de carbassa amb pipes de carbassa Pizza de gall d'indi i formatge casolana Amanida d'enciam i olives Flan de vainilla
SETMANA 15 - 19 de febrer	FESTIU	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crustons de pa) Espaguetis a la carbonara Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i pastanaga Fruita variada	Sopa d'au amb pasta fina Lluç al forn Amanida d'encima i blat de moro Fruita de temporada	Verdura tricolor (espínacs, pastanaga i patata) Paella de pollastre Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de febrer	Lleties estofades amb verdures Trita de bolets Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Maires a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: JAPÓ Ramen Pollastre teriyaki amb arròs iogurt	Crema de verdures amb crostons Cigrons amb cus cus i verdures Fruita de temporada	Arròs amb bolets Rodó de gall d'indi a la jardinera amb puré de patata Fruita de temporada

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