

MENÚ

PA A TOTS ELS DÍMARS




Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS -BASAL- MARÇ 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de març	Arròs a la camperola Remenat d'ou i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Estofat de gall d'indi Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt	Llenties estofades amb verdures Calamars estofats a la marinera Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes seques amb botifarra esparracada Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de març	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Escudella amb galets Car d'olla (cigrans, col, patata i pilota) Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i sèsam logurt	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro i patata Fideus a la cassola amb salsitxes i costella Fruita de temporada
SETMANA 15 - 19 de març	Mongeta tendra amb patata Crestes de tonyina al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Estofat de vedella a la jardineria Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: ITÀLIA Espaguetis al pesto Pollastre a la parmesana logurt	Arròs amb bolets, ceba i formatge Trita d'espínacs Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrans amb verdures i cus cus Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de març	Llenties estofades amb verdures Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge gratinat Hamburguesa amb patates fregides casolanes logurt	MENÚ TRADICIONAL Cigrans guisats amb espínacs i ou d'ur Croquetes de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pollastre amb poma 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 DÍMARS




Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE PORC - MARÇ 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de març	Arròs a la camperola Remenat d'ou i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Estofat de gall d'indi Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt	Llenties estofades amb verdures Calamars estofats a la marinera Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes seques amb verdures Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de març	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Pasta saltejada amb verdures Cigrons, col i patata Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i sèsam logurt	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro i patata Fideus a la cassola amb verdures Fruita de temporada
SETMANA 15 - 19 de març	Mongeta tendra amb patata Crestes de tonyina al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Estofat de vedella a la jardinera Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: ITÀLIA Espaguetis al pesto Pollastre a la parmesana logurt	Arròs amb bolets, ceba i formatge Trita d'espínacs Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons amb verdures i cus cus Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de març	Llenties estofades amb verdures Trita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge gratinat Hamburguesa de vedella amb patates fregides casolanes logurt	MENÚ TRADICIONAL Cigrons guisats amb espínacs i ou d'ur Croquetes de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pollastre amb poma 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 DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS - SENSE CARN - MARÇ 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de març	Arròs a la camperola Remenat d'ou i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Lluç al forn Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Truita francesa Amanida d'enciam i remolatxa logurt	Llenties estofades amb verdures Calamars estofats a la marinera Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes seques amb verdures Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de març	Arròs integral amb tomàquet Truita de patata i carbassa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Pasta saltejada amb verdures Cigrons, col i patata Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i sèsam logurt	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Truita francesa Amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro i patata Fideus a la cassola amb verdurestella Fruita de temporada
SETMANA 15 - 19 de març	Mongeta tendra amb patata Crestes de tonyina al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: ITÀLIA Espaguetis al pesto Truita francesa logurt	Arròs amb bolets, ceba i formatge Truita d'espínacs Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons amb verdures i cus cus Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de març	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge gratinat Hamburguesa vegetal fregides casolanes logurt	MENÚ TRADICIONAL Cigrons guisats amb espínacs i ou d'ur Croquetes de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs tres delícies Lluç al forn amb poma 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

INSTITUT 4 CANTONS - OVOLACTEO VEGETARIA - MARÇ 2021

PA A TOTS ELS DÍMARS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de març	Arròs a la camperola Remenat d'ou i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Hamburguesa vegana Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Truita francesa Amanida d'enciam i remolatxa logurt	Amanida complerta Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes seques amb verdures Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de març	Arròs integral amb tomàquet Truita de patata i carbassa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Pasta saltejada amb verdures Cigrons, col i patata Fruita de temporada	Amanida complerta Llenties estofades amb verdures logurt	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Truita francesa Amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro i patata Fideus a la cassola amb verdures Fruita de temporada
SETMANA 15 - 19 de març	Mongeta tendra amb patata Nugets de bròcoli Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Hamburguesa vegana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: ITÀLIA Espaguetis al pesto Truita francesa logurt	Arròs amb bolets, ceba i formatge Truita d'espínacs Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Amanida complerta Cigrons amb verdures i cus cus Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de març	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Truita de formatge Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge gratinat Hamburguesa vegetal fregides casolanes logurt	MENÚ TRADICIONAL Cigrons guisats amb espínacs i ou d'ur Nugets de bròcoli Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida complerta Arròs tres delícies 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 DÍMARS




Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS - VEGA - MARÇ 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de març	Amanida complerta Arròs a la camperola Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Hamburguesa vegana Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Hamburguesa vegana Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	Amanida complerta Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes seques amb verdures Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de març	Amanida complerta Arròs integral amb tomàquet Fruita de temporada	Pasta saltejada amb verdures Cigrons, col i patata Fruita de temporada	Amanida complerta Llenties estofades amb verdures logurt de soja	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Hamburguesa vegana Amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro i patata Fideus a la cassola amb verdures Fruita de temporada
SETMANA 15 - 19 de març	Mongeta tendra amb patata Nugets de bròcoli Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Hamburguesa vegana Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: ITÀLIA Amanida complerta Espaguetis al pesto logurt de soja	Espinacs amb patata Arròs amb bolets Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Amanida complerta Cigrons amb verdures i cus cus Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de març	Amanida complerta Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Amanida de llenties Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge gratinat Hamburguesa vegetal fregides casolanes logurt de soja	MENÚ TRADICIONAL Cigrons guisats amb espinacs Nugets de bròcoli Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida complerta Arròs tres delícies 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 DÍMARS

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE FRUITS SECS - MARÇ 2021

Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de març	Arròs a la camperola Remenat d'ou i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Estofat de gall d'indi Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt	Llenties estofades amb verdures Calamars estofats a la marinera Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes seques amb botifarra esparracada Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de març	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Escudella amb galets Car d'olla (cigrans, col, patata i pilota) Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives logurt	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro i patata Fideus a la cassola amb salsitxes i costella Fruita de temporada
SETMANA 15 - 19 de març	Mongeta tendra amb patata Crestes de tonyina al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Estofat de vedella a la jardineria Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: ITÀLIA Espaguetis al pesto Pollastre a la parmesana logurt	Arròs amb bolets, ceba i formatge Trita d'espínacs Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrans amb verdures i cus cus Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de març	Llenties estofades amb verdures Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge gratinat Hamburguesa amb patates fregides casolanes logurt	MENÚ TRADICIONAL Cigrans guisats amb espínacs i ou d'ur Croquetes de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pollastre amb poma 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 S/ GLUTEN A TOTS ELS DÍMARS




Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS - SENSE GLUTEN - MARÇ 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de març	Arròs a la camperola Remenat d'ou i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Estofat de gall d'indi Fruita de temporada	Macarrons s/gluten integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt	Arròs saltat amb verdures Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes seques amb botifarra esparracada Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de març	Arròs integral amb tomàquet Truita de patata i carbassa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Escudella amb galets s/gluten Car d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita de temporada	Arròs saltat amb verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i sèsam logurt	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro i patata Fideus s/gluten a la cassola amb salsitxes i costella Fruita de temporada
SETMANA 15 - 19 de març	Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Estofat de vedella a la jardinera Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: ITÀLIA Espaguetis s/gluten al pesto Pollastre a la planxa logurt	Arròs amb bolets, ceba i formatge Truita d'espínacs Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons amb verdures Palometa al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de març	Arròs saltat amb verdures Truita de pernil dolç Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons integrals s/gluten amb tomàquet i formatge gratinat Pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes logurt	MENÚ TRADICIONAL Cigrons guisats amb espínacs i ou d'ur Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pollastre amb poma 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 DIARS




Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS - SENSE LACTOSA - MARÇ 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de març	Arròs a la camperola Remenat d'ou i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Estofat de gall d'indi Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt de soja	Llenties estofades amb verdures Calamars estofats a la marinera Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes seques amb botifarra esparracada Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de març	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Escudella amb galets Car d'olla (cigrans, col, patata i pilota) Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i sèsam logurt de soja	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro i patata Fideus a la cassola amb salsitxes i costella Fruita de temporada
SETMANA 15 - 19 de març	Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Estofat de vedella a la jardinera Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: ITÀLIA Espaguetis al pesto Pollastre a la palnxa logurt de soja	Arròs amb bolets Trita d'espinaacs Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrans amb verdures i cus cus Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de març	Llenties estofades amb verdures Trita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge gratinat Hamburguesa amb patates fregides casolanes logurt de soja	MENU TRADICIONAL Cigrans guisats amb espinaacs i ou d'ur Lluç a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pollastre amb poma 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

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 DÍMARS




Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS - SENSE PEIX - MARÇ 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de març	Arròs a la camperola Remenat d'ou i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Estofat de gall d'indi Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt	Llenties estofades amb verdures Truitada francesa Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes seques amb botifarra esparracada Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de març	Arròs integral amb tomàquet Truitada de patata i carbassa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Escudella amb galets Car d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i sèsam logurt	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro i patata Fideus a la cassola amb salsitxes i costella Fruita de temporada
SETMANA 15 - 19 de març	Mongeta tendra amb patata Truitada de formatge Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Estofat de vedella a la jardineria Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: ITÀLIA Espaguetis al pesto Pollastre a la parmesana logurt	Arròs amb bolets, ceba i formatge Truitada d'espinaacs Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons amb verdures i cus cus Pollastre amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de març	Llenties estofades amb verdures Truitada de pernil dolç Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge gratinat Hamburguesa amb patates fregides casolanes logurt	MENÚ TRADICIONAL Cigrons guisats amb espinaacs i ou d'ur Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pollastre amb poma 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 DÍMARS




Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS - SENSE SALMO - MARÇ 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de març	Arròs a la camperola Remenat d'ou i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Estofat de gall d'indi Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt	Llenties estofades amb verdures Calamars estofats a la marinera Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes seques amb botifarra esparracada Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de març	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Escudella amb galets Car d'olla (cigrans, col, patata i pilota) Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i sèsam logurt	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro i patata Fideus a la cassola amb salsitxes i costella Fruita de temporada
SETMANA 15 - 19 de març	Mongeta tendra amb patata Crestes de tonyina al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Estofat de vedella a la jardinera Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: ITÀLIA Espaguetis al pesto Pollastre a la parmesana logurt	Arròs amb bolets, ceba i formatge Trita d'espínacs Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrans amb verdures i cus cus Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de març	Llenties estofades amb verdures Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge gratinat Hamburguesa amb patates fregides casolanes logurt	MENÚ TRADICIONAL Cigrans guisats amb espínacs i ou d'ur Croquetes de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pollastre amb poma 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 DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS - SENSE SIPIA - MARÇ 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de març	Arròs a la camperola Remenat d'ou i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Estofat de gall d'indi Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt	Llenties estofades amb verdures Trita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes seques amb botifarra esparracada Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de març	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Escudella amb galets Car d'olla (cigrans, col, patata i pilota) Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i sèsam logurt	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro i patata Fideus a la cassola amb salsitxes i costella Fruita de temporada
SETMANA 15 - 19 de març	Mongeta tendra amb patata Crestes de tonyina al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Estofat de vedella a la jardineria Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: ITÀLIA Espaguetis al pesto Pollastre a la parmesana logurt	Arròs amb bolets, ceba i formatge Trita d'espinaacs Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrans amb verdures i cus cus Pollastre amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de març	Llenties estofades amb verdures Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge gratinat Hamburguesa amb patates fregides casolanes logurt	MENÚ TRADICIONAL Cigrans guisats amb espinaacs i ou d'ur Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pollastre amb poma 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 DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS - SENSE OU - MARÇ 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de març	Arròs a la camperola Lluç al forn amb patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Estofat de gall d'indi Fruita de temporada	Macarrons integrals s/ou amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt	Llenties estofades amb verdures Calamars estofats a la marinera Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes seques amb botifarra esparracada Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de març	Arròs integral amb tomàquet Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Escudella amb galets s/ou Car d'olla (cigrons, col, patata i pilota) Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i sèsam logurt	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro i patata Fideus s/ou a la cassola amb salsitxes i costella Fruita de temporada
SETMANA 15 - 19 de març	Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Estofat de vedella a la jardinera Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: ITÀLIA Espaguetis s/ou al pesto Pollastre a la planxa logurt	Arròs amb bolets, ceba i formatge Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons amb verdures i cus cus Palometa al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de març	Llenties estofades amb verdures Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Lluç al forn amb llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons s/ou integrals amb tomàquet i formatge gratinat Hamburguesa amb patates fregides casolanes logurt	MENÚ TRADICIONAL Cigrons guisats amb espinacs Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs tres delícies s/ou Pollastre amb poma 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 DÍMARS




Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS - BAIX EN GREIX - MARÇ 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de març	Arròs a la camperola Remenat d'ous Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Estofat de gall d'indi Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt desnatat	Llenties estofades amb verdures Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes seques estofades amb verdures Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de març	Arròs integral amb tomàquet Trita francesa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Pasta saltejada amb verdures Pollastre a la planxa amb amanida Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i sèsam logurt desnatat	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro i patata Gall d'indi a la planxa Fruita de temporada
SETMANA 15 - 19 de març	Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Trita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: ITÀLIA Espaguetis a la napolitana Pollastre a la planxa logurt desnatat	Arròs amb bolets Trita d'espinaacs Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons amb verdures Palometa al forn Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de març	Llenties estofades amb verdures Trita francesa Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Lluç al forn amb llimona Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge gratinat Pollastre a la planxa amb patates fregides casolanes logurt desnatat	MENÚ TRADICIONAL Cigrons guisats amb espinaacs i ou d'ur Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pollastre amb poma 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 DÍMARS




Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG

INSTITUT 4 CANTONS - BAIX EN SUCRES - MARÇ 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de març	Arròs a la camperola Remenat d'ou i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Estofat de gall d'indi Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt natural	Llenties estofades amb verdures Calamars estofats a la marinera Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes seques amb botifarra esparracada Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de març	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Escudella amb galets Car d'olla (cigrans, col, patata i pilota) Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i sèsam logurt natural	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro i patata Fideus a la cassola amb salsitxes i costella Fruita de temporada
SETMANA 15 - 19 de març	Mongeta tendra amb patata Crestes de tonyina al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Estofat de vedella a la jardinera Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: ITÀLIA Espaguetis al pesto Pollastre a la parmesana logurt natural	Arròs amb bolets, ceba i formatge Trita d'espinacs Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrans amb verdures i cus cus Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de març	Llenties estofades amb verdures Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i olives Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge gratinat Hamburguesa amb patates fregides casolanes logurt natural	MENÚ TRADICIONAL Cigrans guisats amb espinacs i ou d'ur Croquetes de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pollastre amb poma 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

INSTITUT 4 CANTONS - SENSE TOMAQUET CRU/ OLIVES -
MARÇ 2021

PA A TOTS ELS DÍMARS



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 1-5 de març	Arròs a la camperola Remenat d'ou i patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Trinxat de col i patata Estofat de gall d'indi Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre rostit Amanida d'enciam i remolatxa logurt	Llenties estofades amb verdures Calamars estofats a la marinera Amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada	Crema de pastanaga Mongetes seques amb botifarra esparracada Fruita de temporada
SETMANA 8-12 de març	Arròs integral amb tomàquet Trita de patata i carbassa Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Escudella amb galets Car d'olla (cigrans, col, patata i pilota) Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam i sèsam logurt	Verdura tricolor (bledes, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam, poma i pastanaga Fruita de temporada	Crema de porro i patata Fideus a la cassola amb salsitxes i costella Fruita de temporada
SETMANA 15 - 19 de març	Mongeta tendra amb patata Crestes de tonyina al forn Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patates estofades amb verdures Estofat de vedella a la jardinera Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	 CUINA INTERNACIONAL: ITÀLIA Espaguetis al pesto Pollastre a la parmesana logurt	Arròs amb bolets, ceba i formatge Trita d'espínacs Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrans amb verdures i cus cus Palometa amb arrebossat casolà Amanida d'enciam i sèsam Fruita de temporada
SETMANA 22 - 26 de març	Llenties estofades amb verdures Trita de pernil dolç Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge gratinat Hamburguesa amb patates fregides casolanes logurt	MENÚ TRADICIONAL Cigrans guisats amb espínacs i ou d'ur Croquetes de bacallà Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Arròs tres delícies Pollastre amb poma 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