

MENÚ

PA A TOTS ELS DÍMARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

INSTITUT QUATRE CANTONS -BASAL- ABRIL 2021

HRG



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 5-9 d'abril	FESTIU	Crema de cigrons , ceba i patata Espaguets integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Truita de mongetes seques Amanida d'enciam i cogombre iogurt	Llenties estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 12 - 16 d'abril	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crostons) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita de bolets Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Escudella barrejada (brou, pasta fina i cigrons) Salsitxes de porc al forn Tomàquet al forn Fruita de temporada	Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i sèsam iogurt	Crema de verdures amb crustons Estofat de sípia amb patates Fruita de temporada
SETMANA 19-23 d'abril	Arròs amb bolets Truita de carbassó i ceba Amanida de tomàquet amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Fideus a la cassola amb salsitxes i costella de porc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb all i julivert Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada	MENÚ TRADICIONAL Sopa d'au amb pasta de lleteres Llibrets de llimon i formatge Patates fregides casolanes Pastís de sant Jordi
SETMANA 26-30 d'abril	Crema de pastanaga Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	Coliflor amb bechamel gratinada Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam, brots de soja i sèsam Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: INDIA Amanida de tomàquet i cigrons amb vinagreta de iogurt i menta Pollastre al curri amb arròs basmati Lassi de iogurt amb plàtan	Pèsols saltejats amb patates Arròs integral a la camperola Fruita de temporada	Espaguets integrals amb salsa d'espinacs Maires a l'andalusa Amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, enciam, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÏNA: Ou, pollastre, gall d'indi, vedella
IOGURT la Fageda
PA INTEGRAL

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 QUATRE CANTONS -SENSE PORC- ABRIL 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 5-9 d'abril	FESTIU	Crema de cigrons , ceba i patata Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Truita de mongetes seques Amanida d'enciam i cogombre Iogurt	Llenties estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 12 - 16 d'abril	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crostons) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita de bolets Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Sopa de verdures amb pasta fina i cigrons) Gall d'indi a la planxa Tomàquet al forn Fruita de temporada	Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i sèsam Iogurt	Crema de verdures amb crustons Estofat de sípia amb patates Fruita de temporada
SETMANA 19-23 d'abril	Arròs amb bolets Truita de carbassó i ceba Amanida de tomàquet amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Fideus a la cassola amb verdures Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb all i julivert Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada	MENÚ TRADICIONAL Sopa d'au amb pasta de lleteres Pollastre arrebossat Patates fregides casolanes Pastís de sant Jordi
SETMANA 26-30 d'abril	Crema de pastanaga Lluç a la jardinera Fruita de temporada	Coliflor amb bechamel gratinada Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam, brots de soja i sèsam Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: INDIA Amanida de tomàquet i cigrons amb vinagreta de iogurt i menta Pollastre al curri amb arròs basmati Lassi de iogurt amb plàtan	Pèsols saltejats amb patates Arròs integral a la camperola Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs Maires a l'andalusa Amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, enciam, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÏNA: Ou, pollastre, gall d'indi, vedella
IOGURT la Fageda
PA INTEGRAL

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 QUATRE CANTONS -SENSE CARN- ABRIL 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 5-9 d'abril	FESTIU	Crema de cigrons , ceba i patata Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Lluç al forn amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Truita de mongetes seques Amanida d'enciam i cogombre iogurt	Llenties estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 12 - 16 d'abril	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crostons) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita de bolets Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Sopa de verdures amb pasta fina i cigrons) Hamburguesa vegana Tomàquet al forn Fruita de temporada	Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata) Lluç a la llimona Amanida d'enciam i sèsam iogurt	Crema de verdures amb crustons Estofat de sípia amb patates Fruita de temporada
SETMANA 19-23 d'abril	Arròs amb bolets Truita de carbassó i ceba Amanida de tomàquet amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa Lluç al forn amb poma Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Fideus a la cassola amb verdures Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb all i julivert Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada	MENÚ TRADICIONAL Sopa de verdures amb pasta de lletres Hamburguesa vegana Patates fregides casolanes Pastís de sant Jordi
SETMANA 26-30 d'abril	Crema de pastanaga Lluç a la jardinera Fruita de temporada	Coliflor amb bechamel gratinada Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam, brots de soja i sèsam Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: INDIA Amanida de tomàquet i cigrons amb vinagreta de iogurt i menta Lluç al curri amb arròs basmati Lassi de iogurt amb plàtan	Pèsols saltejats amb patates Arròs integral a la camperola Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs Maires a l'andalusa Amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, enciam, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÏNA: Ou, pollastre, gall d'indi, vedella
IOGURT la Fageda
PA INTEGRAL

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 QUATRE CANTONS - OVOLACTEO VEGETARIÀ - ABRIL 2021

Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 5-9 d'abril	FESTIU	Crema de cigrons , ceba i patata Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegana amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Arròs saltejat amb all i julivert Trita de mongetes seques Amanida d'enciam i cogombre Iogurt	Llenties estofades amb verdures Nuggets de bròcoli Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 12 - 16 d'abril	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crostons) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Trita de bolets Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Sopa de verdures amb pasta fina i cigrons) Hamburguesa vegana Tomàquet al forn Fruita de temporada	Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata) Trita francesa Amanida d'enciam i sèsam Iogurt	Crema de verdures amb crustons Nuggets de bròcoli Fruita de temporada
SETMANA 19-23 d'abril	Arròs amb bolets Trita de carbassó i ceba Amanida de tomàquet amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa Remenat d'ous Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Fideus a la cassola amb verdures Fruita de temporada	Amanida completa Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	MENÚ TRADICIONAL Sopa de verdures amb pasta de lletres Hamburguesa vegana Patates fregides casolanes Pastís de sant Jordi
SETMANA 26-30 d'abril	Crema de pastanaga Hamburguesa vegana Fruita de temporada	Coliflor amb bechamel gratinada Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam, brots de soja i sèsam Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: INDIA Amanida de tomàquet i cigrons amb vinagreta de iogurt i menta Arròs saltat amb verdures Lassi de iogurt amb plàtan	Pèsols saltejats amb patates Arròs integral a la camperola Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs Nuggets de bròcoli Amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, enciam, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÏNA: Ou, pollastre, gall d'indi, vedella
IOGURT la Fageda
PA INTEGRAL

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 QUATRE CANTONS - VEGA - ABRIL 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 5-9 d'abril	FESTIU	Crema de cigrons , ceba i patata Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Hamburguesa vegana amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Arròs saltejat amb all i julivert Empedrat de mongetes seques logurt de soja	Llenties estofades amb verdures Nuggets de bròcoli Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 12 - 16 d'abril	Amanida complerta (enciam, poma i crostons) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Amanida de bolets Fruita de temporada	Sopa de verdures amb pasta fina Amanida de cigrons Fruita de temporada	Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata) Hamburguesa vegana Amanida d'enciam i sèsam logurt de soja	Crema de verdures amb crostons Nuggets de bròcoli Fruita de temporada
SETMANA 19-23 d'abril	Arròs amb bolets Carbassó, patata i ceba Fruita de temporada	Crema de carbassa Nugget de bròcoli Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Fideus a la cassola amb verdures Fruita de temporada	Amanida complerta Llenties estofades amb verdures Fruita de temporada	MENÚ TRADICIONAL Sopa de verdures amb pasta de lletres Hamburguesa vegana Patates fregides casolanes logurt de soja
SETMANA 26-30 d'abril	Crema de pastanaga Hamburguesa vegana Fruita de temporada	Coliflor saltejada Pasta amb verdures Amanida d'enciam, brots de soja i sèsam Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: INDIA Amanida de tomàquet i cigrons amb vinagreta de iogurt i menta Arròs saltat amb verdures Lassi de iogurt de soja amb plàtan	Pèsols saltejats amb patates Arròs integral a la camperola Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs Nuggets de bròcoli Amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, enciam, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÏNA: Ou, pollastre, gall d'indi, vedella
IOGURT la Fageda
PA INTEGRAL

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 QUATRE CANTONS -SENSE FRUITS SECS

ABRIL 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 5-9 d'abril	FESTIU	Crema de cigrons , ceba i patata Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Truita de mongetes seques Amanida d'enciam i cogombre logurt	Llenties estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 12 - 16 d'abril	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crostons) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita de bolets Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Escudella barrejada (brou, pasta fina i cigrons) Salsitxes de porc al forn Tomàquet al forn Fruita de temporada	Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i tomàquet logurt	Crema de verdures amb crustons Estofat de sípia amb patates Fruita de temporada
SETMANA 19-23 d'abril	Arròs amb bolets Truita de carbassó i ceba Amanida de tomàquet amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Fideus a la cassola amb salsitxes i costella de porc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb all i julivert Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada	MENÚ TRADICIONAL Sopa d'au amb pasta de lleteres Llibrets de l'hom i formatge Patates fregides casolanes logurt
SETMANA 26-30 d'abril	Crema de pastanaga Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada	Coliflor amb bechamel gratinada Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam, brots de soja Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: INDIA Amanida de tomàquet i cigrons amb vinagreta de iogurt i menta Pollastre al curri amb arròs basmati Lassi de iogurt amb plàtan	Pèsols saltejats amb patates Arròs integral a la camperola Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs Maires a l'andalusa Amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, enciam, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÏNA: Ou, pollastre, gall d'indi, vedella
IOGURT la Fageda
PA INTEGRAL

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 QUATRE CANTONS -SENSE GLUTEN - ABRIL 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 5-9 d'abril	FESTIU	Crema de cigrons , ceba i patata Espaguetis s/gluten amb sofregit de tomàquet i orenga Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Truita de mongetes seques Amanida d'enciam i cogombre logurt	Pasta saltejada amb verdures Lluç al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 12 - 16 d'abril	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crostons) Macarrons s/gluten amb tomàquet Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita de bolets Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Escudella barrejada (brou, pasta fina s/gluten i cigrons) Salsitxes de porc al forn Tomàquet al forn Fruita de temporada	Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i tomàquet logurt	Crema de verdures Estofat de sípia amb patates Fruita de temporada
SETMANA 19-23 d'abril	Arròs amb bolets Truita de carbassó i ceba Amanida de tomàquet amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Fideus s/gluten a la cassola amb salsitxes i costella de porc Fruita de temporada	Arròs saltejat amb verdures Lluç al forn amb all i julivert Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada	MENÚ TRADICIONAL Sopa d'au amb pasta s/gluten Pollastre a la palnxa Patates fregides casolanes logurt
SETMANA 26-30 d'abril	Crema de pastanaga Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada	Coliflor saltejada Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam, brots de soja Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: INDIA Amanida de tomàquet i cigrons amb vinagreta de iogurt i menta Pollastre al curri amb arròs basmati Lassi de iogurt amb plàtan	Pèsols saltejats amb patates Arròs integral a la camperola Fruita de temporada	Espaguetis s/gluten amb salsa d'espinacs Maires al forn Amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, enciam, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÏNA: Ou, pollastre, gall d'indi, vedella
IOGURT la Fageda
PA INTEGRAL

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 QUATRE CANTONS -SENSE LACTOSA - ABRIL 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 5-9 d'abril	FESTIU	Crema de cigrons , ceba i patata Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Truita de mongetes seques Amanida d'enciam i cogombre Iogurt de soja	Llenties estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 12 - 16 d'abril	Amanida completa (enciam, poma, i crostons) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita de bolets Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Escudella barrejada (brou, pasta fina i cigrons) Salsitxes de porc al forn Tomàquet al forn Fruita de temporada	Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i sèsam Iogurt de soja	Crema de verdures amb crustons Estofat de sípia amb patates Fruita de temporada
SETMANA 19-23 d'abril	Arròs amb bolets Truita de carbassó i ceba Amanida de tomàquet amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Fideus a la cassola amb salsitxes i costella de porc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb all i julivert Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada	MENÚ TRADICIONAL Sopa d'au amb pasta de lleteres Pollastre a la planxa Patates fregides casolanes Iogurt de soja
SETMANA 26-30 d'abril	Crema de pastanaga Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada	Coliflor saltejada Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam, brots de soja i sèsam Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: INDIA Amanida de tomàquet i cigrons amb vinagreta d'oli i menta Pollastre al curri amb arròs basmati Lassi de iogurt de soja amb plàtan	Pèsols saltejats amb patates Arròs integral a la camperola Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb tomàquet Maires a l'andalusa Amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, encina, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÏNA: Ou, pollastre, gall d'indi, vedella
IOGURT la Fageda
PA INTEGRAL

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 QUATRE CANTONS -SENSE OU - ABRIL 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 5-9 d'abril	FESTIU	Crema de cigrons , ceba i patata Espaguëtis s/ou amb sofregit de tomàquet i orenga Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Pollastre a la planxa amb mongetes seques Amanida d'enciam i cogombre Iogurt	Llenties estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 12 - 16 d'abril	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crostons) Macarrons s/ou amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Pollastre a la planxa amb bolets Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Escudella barrejada (brou, pasta fina s/ou i cigrons) Salsitxes de porc al forn Tomàquet al forn Fruita de temporada	Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i sèsam Iogurt	Crema de verdures amb crustons Estofat de sípia amb patates Fruita de temporada
SETMANA 19-23 d'abril	Arròs amb bolets Gall d'indi a la planxa amb carbassó Amanida de tomàquet amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Fideus s/ou a la cassola amb salsitxes i costella de porc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb all i julivert Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada	MENÚ TRADICIONAL Sopa d'au amb pasta s/ou Pollastre a la planxa Patates fregides casolanes Pastís de sant Jordi
SETMANA 26-30 d'abril	Crema de pastanaga Lluç a la jardinera Fruita de temporada	Coliflor amb bechamel gratinada Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam, brots de soja i sèsam Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: INDIA Amanida de tomàquet i cigrons amb vinagreta de iogurt i menta Pollastre al curri amb arròs basmati Lassi de iogurt amb plàtan	Pèsols saltejats amb patates Arròs integral a la camperola Fruita de temporada	Espaguëtis s/ou amb salsa d'espinacs Maires a l'andalusa Amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, encina, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÏNA: Ou, pollastre, gall d'indi, vedella
IOGURT la Fageda
PA INTEGRAL

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 QUATRE CANTONS -SENSE PEIX- ABRIL 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 5-9 d'abril	FESTIU	Crema de cigrons , ceba i patata Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Arròs saltejat amb all i julivert Truita de mongetes seques Amanida d'enciam i cogombre logut	Llenties estofades amb verdures Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 12 - 16 d'abril	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crostons) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita de bolets Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Escudella barrejada (brou, pasta fina i cigrons) Salsitxes de porc al forn Tomàquet al forn Fruita de temporada	Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i sèsam logut	Crema de verdures amb crustons Gall d'indi a la planxa Fruita de temporada
SETMANA 19-23 d'abril	Arròs amb bolets Truita de carbassó i ceba Amanida de tomàquet amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Fideus a la cassola amb salsitxes i costella de porc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada	MENÚ TRADICIONAL Sopa d'au amb pasta de lleteres Llibrets de llimon i formatge Patates fregides casolanes Pastís de sant Jordi
SETMANA 26-30 d'abril	Crema de pastanaga Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	Coliflor amb bechamel gratinada Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam, brots de soja i sèsam Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: INDIA Amanida de tomàquet i cigrons amb vinagreta de iogurt i menta Pollastre al curri amb arròs basmati Lassi de iogurt amb plàtan	Pèsols saltejats amb patates Arròs integral a la camperola Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs Truita francesa Amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, enciam, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÏNA: Ou, pollastre, gall d'indi, vedella
IOGURT la Fageda
PA INTEGRAL

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 QUATRE CANTONS - BAIX EN SUCRES - ABRIL 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 5-9 d'abril	FESTIU	Crema de cigrons , ceba i patata Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Truita de mongetes seques Amanida d'enciam i cogombre iogurt natural	Llenties estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 12 - 16 d'abril	Amanida complerta (enciam, poma, formatge i crostons) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita de bolets Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Escudella barrejada (brou, pasta fina i cigrons) Salsitxes de porc al forn Tomàquet al forn Fruita de temporada	Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i sèsam iogurt natural	Crema de verdures amb crustons Estofat de sípia amb patates Fruita de temporada
SETMANA 19-23 d'abril	Arròs amb bolets Truita de carbassó i ceba Amanida de tomàquet amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Fideus a la cassola amb salsitxes i costella de porc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb all i julivert Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada	MENÚ TRADICIONAL Sopa d'au amb pasta de lletres Llibrets de llimon i formatge Patates fregides casolanes iogurt natural
SETMANA 26-30 d'abril	Crema de pastanaga Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	Coliflor amb bechamel gratinada Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam, brots de soja i sèsam Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: INDIA Amanida de tomàquet i cigrons amb vinagreta de iogurt i menta Pollastre al curri amb arròs basmati Lassi de iogurt amb plàtan	Pèsols saltejats amb patates Arròs integral a la camperola Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs Maires a l'andalusa Amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, enciam, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÏNA: Ou, pollastre, gall d'indi, vedella
IOGURT la Fageda
PA INTEGRAL

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 QUATRE CANTONS - BAIX EN GREIX - ABRIL 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 5-9 d'abril	FESTIU	Crema de cigrons , ceba i patata Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Arròs saltejat amb all i julivert Truita francesa Amanida d'enciam i cogombre logurt desnatat	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 12 - 16 d'abril	Amanida completa (enciam i hortalisses variades) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita de bolets Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Escudella barrejada (brou, pasta fina i cigrons) Gall d'indi a la planxa Tomàquet al forn Fruita de temporada	Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i sèsam logurt desnatat	Crema de verdures Lluç a la planxa Fruita de temporada
SETMANA 19-23 d'abril	Arròs amb bolets Truita francesa Amanida de tomàquet amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Fideus a la cassola amb verdures Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb all i julivert Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada	MENÚ TRADICIONAL Sopa d'au amb pasta de lletres Pollastre a la planxa Patates fregides casolanes logurt desnatat
SETMANA 26-30 d'abril	Crema de pastanaga Lluç a la jardinera Fruita de temporada	Coliflor amb bechamel gratinada Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam, brots de soja i sèsam Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: INDIA Amanida de tomàquet i cigrons amb vinagreta de iogurt i menta Pollastre al curri amb arròs basmati Lassi de iogurt amb plàtan	Pèsols saltejats amb patates Arròs integral a la camperola Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs Maires al forn Amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, encima, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÏNA: Ou, pollastre, gall d'indi, vedella
IOGURT la Fageda
PA INTEGRAL

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 QUATRE CANTONS -SENSE SIPIA- ABRIL 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 5-9 d'abril	FESTIU	Crema de cigrons , ceba i patata Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Arròs saltejat amb all i julivert Truita de mongetes seques Amanida d'enciam i cogombre Iogurt	Llenties estofades amb verdures Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 12 - 16 d'abril	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crostons) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita de bolets Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Escudella barrejada (brou, pasta fina i cigrons) Salsitxes de porc al forn Tomàquet al forn Fruita de temporada	Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i sèsam Iogurt	Crema de verdures amb crustons Gall d'indi a la planxa Fruita de temporada
SETMANA 19-23 d'abril	Arròs amb bolets Truita de carbassó i ceba Amanida de tomàquet amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Fideus a la cassola amb salsitxes i costella de porc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada	MENÚ TRADICIONAL Sopa d'au amb pasta de lleteres Llibrets de llim i formatge Patates fregides casolanes Pastís de sant Jordi
SETMANA 26-30 d'abril	Crema de pastanaga Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada	Coliflor amb bechamel gratinada Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam, brots de soja i sèsam Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: INDIA Amanida de tomàquet i cigrons amb vinagreta de iogurt i menta Pollastre al curri amb arròs basmati Lassi de iogurt amb plàtan	Pèsols saltejats amb patates Arròs integral a la camperola Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs Maires a l'andalusa Amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, enciam, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÏNA: Ou, pollastre, gall d'indi, vedella
IOGURT la Fageda
PA INTEGRAL

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 QUATRE CANTONS -SENSE SALMÓ - ABRIL 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 5-9 d'abril	FESTIU	Crema de cigrons , ceba i patata Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Amanida d'enciam, olives i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Truita de mongetes seques Amanida d'enciam i cogombre Iogurt	Llenties estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 12 - 16 d'abril	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crostons) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita de bolets Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Escudella barrejada (brou, pasta fina i cigrons) Salsitxes de porc al forn Tomàquet al forn Fruita de temporada	Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i sèsam Iogurt	Crema de verdures amb crustons Estofat de sípia amb patata Fruita de temporada
SETMANA 19-23 d'abril	Arròs amb bolets Truita de carbassó i ceba Amanida de tomàquet amb pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Fideus a la cassola amb salsitxes i costella de porc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç amb picada d'all i julivert Amanida d'enciam, blat de moro i olives Fruita de temporada	MENU TRADICIONAL Sopa d'au amb pasta de lletres Llibrets de l'om i formatge Patates fregides casolanes Pastís de sant Jordi
SETMANA 26-30 d'abril	Crema de pastanaga Mandonguilles a la jardinera Fruita de temporada	Coliflor amb bechamel gratinada Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam, brots de soja i sèsam Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: INDIA Amanida de tomàquet i cigrons amb vinagreta de iogurt i menta Pollastre al curri amb arròs basmati Lassi de iogurt amb plàtan	Pèsols saltejats amb patates Arròs integral a la camperola Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs Maires a l'andalusa Amanida de tomàquet i olives Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, enciam, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÏNA: Ou, pollastre, gall d'indi, vedella
IOGURT la Fageda
PA INTEGRAL

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 QUATRE CANTONS -SENSE TOMÀQUET CRU NI OLIVES - ABRIL 2021

Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRG



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 5-9 d'abril	FESTIU	Crema de cigrons , ceba i patata Espaguetis integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Mongeta tendra amb patata Pollastre rostit amb daus de pastanaga Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Truita de mongetes seques Amanida d'enciam i cogombre logurt	Llenties estofades amb verdures Lluç a l'andalusa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada
SETMANA 12 - 16 d'abril	Amanida completa (enciam, poma, formatge i crostons) Macarrons integrals amb bolonyesa de llenties Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Truita de bolets Amanida d'enciam, cogombre i pastanaga Fruita de temporada	Escudella barrejada (brou, pasta fina i cigrons) Salsitxes de porc al forn Tomàquet al forn Fruita de temporada	Verdura tricolor (espinacs, pastanaga i patata) Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i sèsam logurt	Crema de verdures amb crustons Estofat de sípia amb patates Fruita de temporada
SETMANA 19-23 d'abril	Arròs amb bolets Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Crema de carbassa Pollastre al forn amb poma Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Fideus a la cassola amb salsitxes i costella de porc Fruita de temporada	Llenties estofades amb verdures Lluç al forn amb all i julivert Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	MENÚ TRADICIONAL Sopa d'au amb pasta de lleteres Llibrets de l'hom i formatge Patates fregides casolanes Pastís de sant Jordi
SETMANA 26-30 d'abril	Crema de pastanaga Mandonguilles a la jardineria Fruita de temporada	Coliflor amb bechamel gratinada Remenat d'ous i patates Amanida d'enciam, brots de soja i sèsam Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: INDIA Amanida de cigrons (s/tomàquet) amb vinagreta de iogurt i menta Pollastre al curri amb arròs basmati Lassi de iogurt amb plàtan	Pèsols saltejats amb patates Arròs integral a la camperola Fruita de temporada	Espaguetis integrals amb salsa d'espinacs Maires a l'andalusa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, enciam, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÏNA: Ou, pollastre, gall d'indi, vedella
IOGURT la Fageda
PA INTEGRAL

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