

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

H.R.G.

INSTITUT 4 CANTONS -BASAL- MAIG 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3-7 de maig	Arròs tres delícies casolà Truita de formatge Tomàquet amanit amb olives i cogombre Fruita de temporada	Coliflor amb patata Estofat de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs integral Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i blat de moro logurt	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Pinxos de pollastre i cus cus Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de maig	Espaguetis integrals amb carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Truita francesa Amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi Fruita de temporada	Amanida de mongeta tendra (mongeta tendra, tomàquet i ceba tendra) Lluç al forn amb patata panadera Fruita de temporada	Verdura tricolor (bledes, patata i pastanaga) Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i blat de moro logurt
SETMANA 17 - 21 de maig	Amanida de llenties (tomàquet, olives, pebrot i pastanaga) Truita de patata, carbassa i ceba confitada Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Palometa amb arrebossat casolà Daus de pastanaga logurt	Arròs integral a la camperola Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Macedònia amb maduixes	FESTIU
SETMANA 24 - 28 de maig	FESTIU	Crema de pèsols, patata i ceba Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de pasta (olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet) Bunyols de bacallà Xips de carbassó Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Cues de rap a la marinera amb patata dau Amanida d'enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: MÈXIC Amanida de frijoles Fajites de tinga de pollastre amb arròs groc Gelat

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, encina, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÍNA: 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



WWW.ALIMENTART.COM

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

Aliment *Art*

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE PORC- MAIG 2021

HRC



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3-7 de maig	Arròs tres delícies casolà Truita de formatge Tomàquet amanit amb olives i cogombre Fruita de temporada	Coliflor amb patata Estofat de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs integral Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i blat de moro logurt	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Pinxos de pollastre i cus cus Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de maig	Espaguetis integrals amb carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Truita francesa Amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi Fruita de temporada	Amanida de mongeta tendra (mongeta tendra, tomàquet i ceba tendra) Lluç al forn amb patata panadera Fruita de temporada	Verdura tricolor (bledes, patata i pastanaga) Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro logurt
SETMANA 17 - 21 de maig	Amanida de llenties (tomàquet, olives, pebrot i pastanaga) Truita de patata, carbassa i ceba confitada Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Palometa amb arrebossat casolà Daus de pastanaga logurt	Arròs integral a la camperola Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Macedònia amb maduixes	FESTIU
SETMANA 24 - 28 de maig	FESTIU	Crema de pèsols, patata i ceba Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de pasta (olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet) Bunyols de bacallà Xips de carbassó Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Cues de rap a la marinera amb patata dau Amanida d'enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: MÈXIC Amanida de frijoles Fajites de tinga de pollastre amb arròs groc Gelat

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



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 S/ GLUTEN A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

H.R.G.

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE GLUTEN - MAIG 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3-7 de maig	Arròs tres delícies casolà Truita de formatge Tomàquet amanit amb olives i cogombre Fruita de temporada	Coliflor amb patata Estofat de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Macarrons s/gluten amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs integral Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i blat de moro logurt	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Pinxos de pollastre Amanida d'enciam pastanaga Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de maig	Espaguetis s/gluten amb carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Truita francesa Amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi Fruita de temporada	Amanida de mongeta tendra (mongeta tendra, tomàquet i ceba tendra) Lluç al forn amb patata panadera Fruita de temporada	Verdura tricolor (bledes, patata i pastanaga) Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i blat de moro logurt
SETMANA 17 - 21 de maig	Amanida de llenties (tomàquet, olives, pebrot i pastanaga) Truita de patata, carbassa i ceba confitada Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Palometa al forn Daus de pastanaga logurt	Arròs integral a la camperola Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Macedònia amb maduixes	FESTIU
SETMANA 24 - 28 de maig	FESTIU	Crema de pèsols, patata i ceba Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de pasta s/gluten (olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet) Lluç al forn amb carbassó a la planxa Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Cues de rap a la marinera amb patata dau Amanida d'enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: MÈXIC Amanida de frijoles Tinga de pollastre amb arròs groc Gelat

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



WWW.ALIMENTART.COM

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

Aliment *Art*

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRC

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE LACTOSA - MAIG 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3-7 de maig	Arròs tres delícies casolà Truita francesa Tomàquet amanit amb olives i cogombre Fruita de temporada	Coliflor amb patata Estofat de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs integral Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Pinxos de pollastre i cus cus Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de maig	Espaguetis integrals amb carbonara vegetal (crema de llet s/lactosa, ceba i xampinyons) Truita francesa Amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi Fruita de temporada	Amanida de mongeta tendra (mongeta tendra, tomàquet i ceba tendra) Lluç al forn amb patata panadera Fruita de temporada	Verdura tricolor (bledes, patata i pastanaga) Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i blat de moro logurt de soja
SETMANA 17 - 21 de maig	Amanida de llenties (tomàquet, olives, pebrot i pastanaga) Truita de patata, carbassa i ceba confitada Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Palometa amb arrebossat casolà Daus de pastanaga logurt de soja	Arròs integral a la camperola Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Cigrons saltejats amb tomàquet Macedònia amb maduixes	FESTIU
SETMANA 24 - 28 de maig	FESTIU	Crema de pèsols, patata i ceba Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de pasta (olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet) Lluç al forn amb carbassó a la planxa Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Cues de rap a la marinera amb patata dau Amanida d'enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: MÈXIC Amanida de frijoles Fajites de tinga de pollastre amb arròs groc Gelat

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
LOGURT 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



WWW.ALIMENTART.COM

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

Aliment *Art*

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE OU - MAIG 2021

HRC



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3-7 de maig	Arròs tres delícies casolà Pit de pollastre Tomàquet amanit amb olives i cogombre Fruita de temporada	Coliflor amb patata Estofat de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Macarrons s/ou amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs integral Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i blat de moro logurt	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Pinxos de pollastre i cus cus Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de maig	Espaguetis integrals amb carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Gall d'indi a la planxa Amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi Fruita de temporada	Amanida de mongeta tendra (mongeta tendra, tomàquet i ceba tendra) Lluç al forn amb patata panadera Fruita de temporada	Verdura tricolor (bledes, patata i pastanaga) Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i blat de moro logurt
SETMANA 17 - 21 de maig	Amanida de llenties (tomàquet, olives, pebrot i pastanaga) Pollastre a la planxa Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Palometa al forn Daus de pastanaga logurt	Arròs integral a la camperola Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Macedònia amb maduixes	FESTIU
SETMANA 24 - 28 de maig	FESTIU	Crema de pèsols, patata i ceba Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de pasta (olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet) Lluç al forn amb carbassó a la planxa Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Cues de rap a la marinera amb patata dau Amanida d'enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: MÈXIC Amanida de frijoles Fajites de tinga de pollastre amb arròs groc Gelat

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



WWW.ALIMENTART.COM

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

Aliment *Art*

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE PEIX- MAIG 2021

HRC



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3-7 de maig	Arròs tres delícies casolà Truita de formatge Tomàquet amanit amb olives i cogombre Fruita de temporada	Coliflor amb patata Estofat de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs integral Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro logurt	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Pinxos de pollastre i cus cus Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de maig	Espaguetis integrals amb carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Truita francesa Amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi Fruita de temporada	Amanida de mongeta tendra (mongeta tendra, tomàquet i ceba tendra) Remenat d'ous amb patata panadera Fruita de temporada	Verdura tricolor (bledes, patata i pastanaga) Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i blat de moro logurt
SETMANA 17 - 21 de maig	Amanida de llenties (tomàquet, olives, pebrot i pastanaga) Truita de patata, carbassa i ceba confitada Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Gall d'indi a la planxa Daus de pastanaga logurt	Arròs integral a la camperola Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Macedònia amb maduixes	FESTIU
SETMANA 24 - 28 de maig	FESTIU	Crema de pèsols, patata i ceba Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de pasta (olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet) Pollastre a la planxa Xips de carbassó Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Gall d'indi a la planxa amb patata dau Amanida d'enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: MÈXIC Amanida de frijoles Fajites de tinga de pollastre amb arròs groc Gelat

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



WWW.ALIMENTART.COM

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

Aliment *Art*

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE SALMO - MAIG 2021

HRC



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3-7 de maig	Arròs tres delícies casolà Truita de formatge Tomàquet amanit amb olives i cogombre Fruita de temporada	Coliflor amb patata Estofat de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs integral Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro logurt	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Pinxos de pollastre i cus cus Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de maig	Espaguetis integrals amb carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Truita francesa Amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi Fruita de temporada	Amanida de mongeta tendra (mongeta tendra, tomàquet i ceba tendra) Remenat d'ous amb patata panadera Fruita de temporada	Verdura tricolor (bledes, patata i pastanaga) Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i blat de moro logurt
SETMANA 17 - 21 de maig	Amanida de llenties (tomàquet, olives, pebrot i pastanaga) Truita de patata, carbassa i ceba confitada Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Gall d'indi a la planxa Daus de pastanaga logurt	Arròs integral a la camperola Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Macedònia amb maduixes	FESTIU
SETMANA 24 - 28 de maig	FESTIU	Crema de pèsols, patata i ceba Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de pasta (olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet) Pollastre a la planxa Xips de carbassó Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Gall d'indi a la planxa amb patata dau Amanida d'enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: MÈXIC Amanida de frijoles Fajites de tinga de pollastre amb arròs groc Gelat

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



WWW.ALIMENTART.COM

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

Aliment *Art*

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

H.R.G.

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE SIPIA- MAIG 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3-7 de maig	Arròs tres delícies casolà Truita de formatge Tomàquet amanit amb olives i cogombre Fruita de temporada	Coliflor amb patata Estofat de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs integral Pollastre a la planxa Amanida d'enciam i blat de moro logurt	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Pinxos de pollastre i cus cus Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de maig	Espaguetis integrals amb carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Truita francesa Amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi Fruita de temporada	Amanida de mongeta tendra (mongeta tendra, tomàquet i ceba tendra) Remenat d'ous amb patata panadera Fruita de temporada	Verdura tricolor (bledes, patata i pastanaga) Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i blat de moro logurt
SETMANA 17 - 21 de maig	Amanida de llenties (tomàquet, olives, pebrot i pastanaga) Truita de patata, carbassa i ceba confitada Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Gall d'indi a la planxa Daus de pastanaga logurt	Arròs integral a la camperola Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Macedònia amb maduixes	FESTIU
SETMANA 24 - 28 de maig	FESTIU	Crema de pèsols, patata i ceba Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de pasta (olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet) Pollastre a la planxa Xips de carbassó Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Gall d'indi a la planxa amb patata dau Amanida d'enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: MÈXIC Amanida de frijoles Fajites de tinga de pollastre amb arròs groc Gelat

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, encina, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÍNA: 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



WWW.ALIMENTART.COM

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

Aliment *Art*

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

INSTITUT 4 CANTONS -FRUITS SECS - MAIG 2021

HRC



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3-7 de maig	Arròs tres delícies casolà Truita de formatge Tomàquet amanit amb olives i cogombre Fruita de temporada	Coliflor amb patata Estofat de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs integral Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i blat de moro logurt	Crema de carbassó Pinxos de pollastre i cus cus Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de maig	Espaguetis integrals amb carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Truita francesa Amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi Fruita de temporada	Amanida de mongeta tendra (mongeta tendra, tomàquet i ceba tendra) Lluç al forn amb patata panadera Fruita de temporada	Verdura tricolor (bledes, patata i pastanaga) Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i blat de moro logurt
SETMANA 17 - 21 de maig	Amanida de llenties (tomàquet, olives, pebrot i pastanaga) Truita de patata, carbassa i ceba confitada Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Palometa amb arrebossat casolà Daus de pastanaga logurt	Arròs integral a la camperola Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Macedònia amb maduixes	FESTIU
SETMANA 24 - 28 de maig	FESTIU	Crema de pèsols, patata i ceba Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de pasta (olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet) Lluç al forn Carbassó a la planxa Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Cues de rap a la marinera amb patata dau Amanida d'enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: MÈXIC Amanida de frijoles Fajites de tinga de pollastre amb arròs groc Gelat

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



WWW.ALIMENTART.COM

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

Aliment *Art*

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRC

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE CARN - MAIG 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3-7 de maig	Arròs tres delícies casolà Truita de formatge Tomàquet amanit amb olives i cogombre Fruita de temporada	Coliflor amb patata Cigrans saltats amb verdures Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Truita francesa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs integral Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i blat de moro logurt	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Cus cus de verdures Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de maig	Espaguetis integrals amb carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Truita francesa Amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Remenat d'ous amb patates Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb verdures Fruita de temporada	Amanida de mongeta tendra (mongeta tendra, tomàquet i ceba tendra) Lluç al forn amb patata panadera Fruita de temporada	Verdura tricolor (bledes, patata i pastanaga) Remenat d'ous Amanida d'enciam i blat de moro logurt
SETMANA 17 - 21 de maig	Amanida de llenties (tomàquet, olives, pebrot i pastanaga) Truita de patata, carbassa i ceba confitada Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Cigrans saltats Daus de pastanaga logurt	Arròs integral a la camperola Truita de formatge Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Cigrans saltejats amb tomàquet Macedònia amb maduixes	FESTIU
SETMANA 24 - 28 de maig	FESTIU	Crema de pèsols, patata i ceba Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de pasta (olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet) Bunyols de bacallà Xips de carbassó Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Cues de rap a la marinera amb patata dau Amanida d'enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: MÈXIC Amanida de frijoles Fajites vegetals amb arròs groc Gelat

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, encina, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÍNA: 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



WWW.ALIMENTART.COM

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

Aliment *Art*

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

INSTITUT 4 CANTONS - OVOLACTOVEGETARIA - MAIG 2021

HRC



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3-7 de maig	Arròs tres delícies casolà Truita de formatge Tomàquet amanit amb olives i cogombre Fruita de temporada	Coliflor amb patata Cigrans saltats amb verdures Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Truita francesa Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs integral Amanida completa logurt	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Cus cus de verdures Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de maig	Espaguetis integrals amb carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Truita francesa Amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Remenat d'ous amb patates Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb verdures Fruita de temporada	Amanida de mongeta tendra (mongeta tendra, tomàquet i ceba tendra) Hamburguesa vegana amb patata panadera Fruita de temporada	Verdura tricolor (bledes, patata i pastanaga) Remenat d'ous Amanida d'enciam i blat de moro logurt
SETMANA 17 - 21 de maig	Amanida de llenties (tomàquet, olives, pebrot i pastanaga) Truita de patata, carbassa i ceba confitada Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Cigrans saltats Daus de pastanaga logurt	Arròs integral a la camperola Truita de formatge Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Cigrans saltejats amb tomàquet Macedònia amb maduixes	FESTIU
SETMANA 24 - 28 de maig	FESTIU	Crema de pèsols, patata i ceba Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de pasta (olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet) Nugets de bròcoli Xips de carbassó Fruita de temporada	Amanida de llenties Arròs integral amb tomàquet Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: MÈXIC Amanida de frijoles Fajites vegetals amb arròs groc Gelat

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, encina, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÍNA: 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



WWW.ALIMENTART.COM

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

Aliment *Art*

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

HRC

INSTITUT 4 CANTONS - VEGA - MAIG 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3-7 de maig	Arròs tres delícies casolà Hamburguesa vegana Tomàquet amanit amb olives i cogombre Fruita de temporada	Coliflor amb patata Cigrans saltats amb verdures Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Nugets de bròcoli Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs integral Amanida completa logurt de soja	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Cus cus de verdures Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de maig	Amanida completa Espaguetis integrals amb carbonara vegetal (ceba i xampinyons) Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Arròs saltejat amb all i julivert Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb verdures Fruita de temporada	Amanida de mongeta tendra (mongeta tendra, tomàquet i ceba tendra) Hamburguesa vegana amb patata panadera Fruita de temporada	Verdura tricolor (bledes, patata i pastanaga) Empedrat de mongeta tendra logurt de soja
SETMANA 17 - 21 de maig	Amanida de llenties (tomàquet, olives, pebrot i pastanaga) Nugets de bròcoli Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Cigrans saltats Daus de pastanaga logurt de soja	Arròs integral a la camperola Hamburguesa vegana Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Cigrans saltejats amb tomàquet Macedònia amb maduixes	FESTIU
SETMANA 24 - 28 de maig	FESTIU	Crema de pèsols, patata i ceba Hamburguesa vegana Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de pasta (olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet) Nugets de bròcoli Xips de carbassó Fruita de temporada	Amanida de llenties Arròs integral amb tomàquet Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: MÈXIC Amanida de frijoles Fajites vegetals amb arròs groc logurt de soja

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, encina, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÍNA: 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



WWW.ALIMENTART.COM

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

Aliment *Art*

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

INSTITUT 4 CANTONS -BAIX EN GREIX - MAIG 2021

HRC



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3-7 de maig	Arròs tres delícies casolà Trita francesa Tomàquet amanit amb olives i cogombre Fruita de temporada	Coliflor amb patata Lluç amb verdures Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs integral Trita francesa Amanida d'enciam i blat de moro logurt desnatat	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Pinxos de pollastre Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de maig	Espaguetis integrals amb carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Trita francesa Amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi Fruita de temporada	Amanida de mongeta tendra (mongeta tendra, tomàquet i ceba tendra) Lluç al forn amb patata panadera Fruita de temporada	Verdura tricolor (bledes, patata i pastanaga) Remenat d'ous Amanida d'enciam i blat de moro logurt
SETMANA 17 - 21 de maig	Amanida de llenties (tomàquet, olives, pebrot i pastanaga) Trita francesa Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Palometa al forn Daus de pastanaga logurt	Arròs integral a la camperola Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Cigrons saltejats amb tomàquet Macedònia amb maduixes	FESTIU
SETMANA 24 - 28 de maig	FESTIU	Crema de pèsols, patata i ceba Trita francesa Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de pasta (olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet) Lluç al forn Carbassó a la planxa Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Cues de rap al forn Amanida d'enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: MÈXIC Amanida de frijoles Fajites de tinga de pollastre amb arròs groc logurt desnatat

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, encina, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÍNA: 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



WWW.ALIMENTART.COM

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

Aliment *Art*

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS



Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

H.R.G.

INSTITUT 4 CANTONS -BAIX EN SUCRES - MAIG 2021



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3-7 de maig	Arròs tres delícies casolà Truita de formatge Tomàquet amanit amb olives i cogombre Fruita de temporada	Coliflor amb patata Estofat de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs integral Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i blat de moro logurt	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Pinxos de pollastre i cus cus Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de maig	Espaguetis integrals amb carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Truita francesa Amanida d'enciam, cogombre i olives Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi Fruita de temporada	Amanida de mongeta tendra (mongeta tendra, tomàquet i ceba tendra) Lluç al forn amb patata panadera Fruita de temporada	Verdura tricolor (bledes, patata i pastanaga) Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i blat de moro logurt
SETMANA 17 - 21 de maig	Amanida de llenties (tomàquet, olives, pebrot i pastanaga) Truita de patata, carbassa i ceba confitada Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Palometa amb arrebossat casolà Daus de pastanaga logurt	Arròs integral a la camperola Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Macedònia amb maduixes	FESTIU
SETMANA 24 - 28 de maig	FESTIU	Crema de pèsols, patata i ceba Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i tomàquet Fruita de temporada	Amanida de pasta (olives, blat de moro, pastanaga i tomàquet) Bunyols de bacallà Xips de carbassó Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Cues de rap a la marinera amb patata dau Amanida d'enciam, remolatxa i olives Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: MÈXIC Amanida de frijoles Fajites de tinga de pollastre amb arròs groc logurt

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa, carbassó, cogombre, col, ceba, encina, espinacs, api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma, taronja, mandarina
PROTEÍNA: 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



WWW.ALIMENTART.COM

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

Aliment *Art*

MENÚ

PA A TOTS ELS DINARS

INSTITUT 4 CANTONS -SENSE TOMAQUET CRU I OLIVES - MAIG 2021

Menú elaborado por nutricionista colegiada: Haidée Robert Gadella CAT001628

H.R.G.



	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
SETMANA 3-7 de maig	Arròs tres delícies casolà Truita de formatge Amanida d'enciam i cogombre Fruita de temporada	Coliflor amb patata Estofat de vedella a la jardinera Fruita de temporada	Macarrons integrals amb sofregit de tomàquet i orenga Pollastre al forn Amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	Llenties estofades amb arròs integral Calamars a l'andalusa casolans Amanida d'enciam i blat de moro logurt	Crema de carbassó amb pipes de carbassa Pinxos de pollastre i cus cus Fruita de temporada
SETMANA 10-14 de maig	Espaguetis integrals amb carbonara vegetal (crema de llet, ceba i xampinyons) Truita francesa Amanida d'enciam, cogombre Fruita de temporada	Mongeta blanca estofada amb verdures Pollastre al forn amb poma Fruita de temporada	Crema de pastanaga Arròs a la cassola amb gall d'indi Fruita de temporada	Amanida de mongeta tendra (mongeta tendra, pebrot i ceba tendra) Lluç al forn amb patata panadera Fruita de temporada	Verdura tricolor (bledes, patata i pastanaga) Salsitxes de porc al forn Amanida d'enciam i blat de moro logurt
SETMANA 17 - 21 de maig	Amanida de llenties (pebrot i pastanaga) Truita de patata, carbassa i ceba confitada Fruita de temporada	Patata xafada amb bròquil Palometa amb arrebossat casolà Daus de pastanaga logurt	Arròs integral a la camperola Pollastre a la llimona Amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	Crema de verdures amb crostons Cigrons saltejats amb tomàquet i pernil Macedònia amb maduixes	FESTIU
SETMANA 24 - 28 de maig	FESTIU	Crema de pèsols, patata i ceba Truita de carbassó i ceba Amanida d'enciam i pastanaga Fruita de temporada	Amanida de pasta (blat de moro, pastanaga i pebrot) Bunyols de bacallà Xips de carbassó Fruita de temporada	Arròs integral amb tomàquet Cues de rap a la marinera amb patata dau Amanida d'enciam, remolatxa Fruita de temporada	CUINA INTERNACIONAL: MÈXIC Amanida de frijoles Fajites de tinga de pollastre amb arròs groc Gelat

Aliment ecològic

Aliment de proximitat

PRODUCTES DE PROXIMITAT

VERDURES: Carbassa,
carbassó, cogombre, col,
ceba, encina, espinacs,
api, porro, tomàquet
FRUITA: Pera, poma,
taronja, mandarina
PROTEÍNA: 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

