



CARNESTOLTES

El Carnestoltes és una celebració que té els seus orígens a les civilitzacions grega i romana.

A la nostra cultura, aquesta festivitat marca el període just abans de la Quaresma, seguida de la Setmana Santa. Per tant, abans de començar aquests dies s'havien de celebrar amb molta diversió.

Dijous Gras gaudirem com cada any de la truita francesa i la botifarra d'ou. Per compensar aquesta dieta, no et perdis les maduixes, que comencen a arribar al febrer, així com pomes, peres, kiwis, taronges o plàtans, que també són fruits d'aquesta temporada.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>1</p> <p>Pasta eco gratinada amb tomàquet i formatge Estofat de pollastre amb xampinyons Fruita del temps ecològica</p> <p>Amanida completa amb fruits secs Seitons arrebossats logurt</p>	<p>2</p> <p>Cigrons eco guisats amb hortalisses (porro i pastanaga) i xoriço Peix fresc segons mercat a la marinera amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps</p> <p>Crema de carbassó Ous potxé amb samfaina logurt amb canyella</p>	<p>3</p> <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) Mandonguilles mixtes amb salsa de tomàquet i arròs blanc logurt sostenible natural sense sucre i pa integral</p> <p>Coliflor saltada amb alls Pinxos d'au adobats amb patates Plàtan banyat amb xocolata negra</p>	<p>4</p> <p>Mongetes blanques eco estofades amb verdures (carbassó i pebrots) Cuixa de pollastre a la farigola amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps</p> <p>Amanida de canonges, cherries i tonyina Wrap de verdures i formatge logurt</p>	
<p>7</p> <p>Pèsols saltats amb ceba i patata Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps ecològica</p> <p>Sopa d'au Broqueta de gall dindi amb albergínia gratinada logurt</p>	<p>8</p> <p>Crema de verdures amb crostons Cap de llom rostit amb patates fregides Fruita del temps i pa integral</p> <p>Cuscús saltat amb verdures i panses Lluç al forn amb ceba confitada Quèfir</p>	<p>9</p> <p>Arròs integral amb tomàquet Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps</p> <p>Crema de verdures Ous remenats amb alls tendres i gambetes logurt</p>	<p>10</p> <p>DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS Llenties eco estofades amb carbassa i patata Daus de gall dindi saltats amb verdures Fruita del temps</p> <p>Amanida completa amb avocat i tonyina Bol de iogurt amb fruita</p>	<p>11</p> <p>Sopa de pasta eco Lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga i olives) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Sopa de verdures Crep de pernil i formatge Fruita del temps</p>
<p>14</p> <p>Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga) San Jacobo de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Crema de carbassa i truita paisana amb tomàquet provençal logurt</p>	<p>15</p> <p>Coliflor amb pastanaga Botifarra de pagès amb mongetes blanques saltades Fruita del temps i pa integral</p> <p>Sopa de galets Sardines al forn amb all i julivert logurt amb ametlles</p>	<p>16</p> <p>Fideuà eco marinera Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps ecològica</p> <p>Crema de remolatxa Gall dindi arrebossat amb espàrrecs verds logurt</p>	<p>17</p> <p>Arròs eco a la cassola amb verdures (carbassó i carbassa) Bacallà al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) logurt sostenible natural sense sucre</p> <p>Sopa d'api i poma Daus de vedella saltats amb verdures Macedònia de fruita</p>	<p>18</p> <p>Cigrons eco saltats amb bacó Pernilets de pollastre rostits amb ceba, pastanaga i patates Fruita del temps</p> <p>Hamburguesa vegetal amb pa de sèsam, enciam, tomàquet, ceba caramelitzada i formatge logurt</p>
<p>21</p> <p>Arròs eco a la milanesa amb xampinyons Estofat de gall dindi amb patata i pastanaga Fruita del temps ecològica</p> <p>Sopa de tomàquet Orada al forn amb pebrots logurt</p>	<p>22</p> <p>Mongeta verda amb patata Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba i pebrots Fruita del temps i pa integral</p> <p>Bledes saltades amb alls i panses Ous trencats amb pernil salat logurt</p>	<p>23</p> <p>Llenties eco estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) Contracuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps</p> <p>Crema de carbassa i taronja Bacallà al pilpil amb piperrada logurt amb nous</p>	<p>24</p> <p>DIJOUS GRAS Crema de carbassó Truita francesa amb botifarra d'ou i amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Poma al forn amb canyella</p>	<p>25</p> <p>CARNAVAL Macarrons eco a la bolonyesa (carn picada mixta de porc i vedella, tomàquet i formatge) Filet de lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Natilla de xocolata</p>
<p>28</p> <p>FESTIU</p>	<h1>INSTITUT MOISES BROGGI</h1> <h1>BASAL ECOLÒGIC</h1>			

Menús elaborats per l'equip de nutrició i dietètica d'Endermar. Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat

Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 3-8 anys: Primera setmana 570 kcal, HC 66g, Lip. 18g, Prot. 36g - Segona setmana 591 kcal, HC 69g, Lip. 18.5g, Prot. 37g - Tercera setmana 581 kcal, HC 68g, Lip. 18g, Prot. 36.7g - Quarta setmana 595 kcal, HC 68g, Lip. 19g, Prot. 38g. - Cinquena setmana 612 kcal, HC 71g, Lip. 20g, Prot. 37g. Valors nutricionals del menú migdia/setmana de 9-13 anys: Primera setmana 738 kcal, HC 81g, Lip. 26g, Prot. 45g - Segona setmana 743 kcal, HC 78g, Lip. 27g, Prot. 47g - Tercera setmana 737 kcal, HC 79g, Lip. 26g, Prot. 46.7g - Quarta setmana 739 kcal, HC 77.8g, Lip. 28g, Prot. 43.9g. - Cinquena setmana 778 kcal, HC 82.4g, Lip. 28.7g, Prot. 47.6g.