



# 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
1 Pasta <b>eco</b> gratinada amb tomàquet i formatge (*) Lluç a la planxa amb xampinyons Fruita del temps <b>ecològica</b>	2 (*) Cigrons <b>eco</b> guisats amb hortalisses (porro i pastanaga) <b>Peix fresc segons mercat</b> a la marinera amb amanida (enciam i olives) Fruita del temps	3 Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga) (*) Ous durs amb salsa de tomàquet i arròs blanc <b>logurt sostenible natural sense sucre i pa integral</b>	4 Mongetes blanques <b>eco</b> estofades amb verdures (carbassó i pebrots) (*) Croquetes d'espinacs amb amanida (enciam i tomàquet) Fruita del temps	
7 Pèsols saltats amb ceba i patata Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps <b>ecològica</b>	8 Crema de verdures amb crostons (*) Peix a la planxa amb patates fregides Fruita del temps <b>i pa integral</b>	9 Arròs <b>integral</b> amb tomàquet (*) Bunyols de bacallà amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) Fruita del temps	10 <b>DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS</b> Llenties <b>eco</b> estofades amb carbassa i patata (*) Ous remenats amb verdures Fruita del temps	11 (*) Sopa vegetal amb pasta <b>eco</b> Lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga i olives) <b>logurt sostenible natural sense sucre</b>
14 Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga) (*) Calamars a la romana amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro) Fruita del temps	15 Coliflor amb pastanaga (*) Lluç a la planxa amb mongetes blanques saltades Fruita del temps <b>i pa integral</b>	16 Fideuà <b>eco</b> marinera Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives) Fruita del temps <b>ecològica</b>	17 Arròs <b>eco</b> a la cassola amb verdures (carbassó i carbassa) Bacallà al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro) <b>logurt sostenible natural sense sucre</b>	18 (*) Cigrons <b>eco</b> saltats amb xampinyons (*) Truita francesa amb saltat de ceba, pastanaga i patates Fruita del temps
21 Arròs <b>eco</b> a la milanesa amb xampinyons (*) Estofat de fogoner amb patata i pastanaga Fruita del temps <b>ecològica</b>	22 Mongeta verda amb patata (*) Ous remenats amb ceba i pebrots Fruita del temps <b>i pa integral</b>	23 Llenties <b>eco</b> estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga) (*) Peix a la planxa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro) Fruita del temps	24 <b>DIJOUS GRAS</b> Crema de carbassó (*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol) <b>Poma al forn amb canyella</b>	25 <b>CARNAVAL</b> (*) Macarrons <b>eco</b> a la napolitana (tomàquet i formatge) Filet de lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives) <b>Natilla de xocolata</b>
28 <b>FESTIU</b>	<h1>INSTITUT MOISES BROGGI</h1> <h1>SENSE CARN</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

Els menús son cuinats a part, per caràcter mèdic, cultural i/o religiós

