



# 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>Pasta <b>eco</b> gratinada amb tomàquet i formatge<br/>Estofat de pollastre amb xampinyons<br/>Fruita del temps <b>ecològica</b></p>                     | <p>(*) Cigrons <b>eco</b> guisats amb hortalisses (porro i pastanaga)<br/><b>Peix fresc segons mercat</b> a la marinera amb amanida (enciam i olives)<br/>Fruita del temps</p> | <p>Tricolor de verdures (patata, mongeta verda i pastanaga)<br/>(*) Mandonguilles d'au amb salsa de tomàquet i arròs blanc<br/><b>logurt sostenible natural sense sucre i pa integral</b></p> | <p>Mongetes blanques <b>eco</b> estofades amb verdures (carbassó i pebrots)<br/>Cuixa de pollastre a la farigola amb amanida (enciam i tomàquet)<br/>Fruita del temps</p>                    |  |
| <p>Pèsols saltats amb ceba i patata<br/>Truita francesa amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)<br/>Fruita del temps <b>ecològica</b></p>            | <p>Crema de verdures amb crostons<br/>(*) Peix a la planxa amb patates fregides<br/>Fruita del temps i <b>pa integral</b></p>  | <p>Arròs <b>integral</b> amb tomàquet<br/>Pollastre arrebossat amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)<br/>Fruita del temps</p>   | <p><b>DIA MUNDIAL DELS LLEGUMS</b><br/>Llenties <b>eco</b> estofades amb carbassa i patata<br/>Daus de gall dindi saltats amb verdures<br/>Fruita del temps</p>                              | <p>(*) Sopa d'au amb pasta <b>eco</b><br/>Lluç al forn amb all i julivert i amanida (enciam, pastanaga i olives)<br/><b>logurt sostenible natural sense sucre</b></p>                          |
| <p>Patates estofades amb hortalisses (porro i pastanaga)<br/>San Jacobo de pollastre amb amanida (enciam, tomàquet i blat de moro)<br/>Fruita del temps</p> | <p>Coliflor amb pastanaga<br/>(*) Botifarra d'au amb mongetes blanques saltades<br/>Fruita del temps i <b>pa integral</b></p>  | <p>Fideuà <b>eco</b> marinera<br/>Truita de patates amb amanida (enciam, pastanaga i olives)<br/>Fruita del temps <b>ecològica</b></p>  | <p>Arròs <b>eco</b> a la cassola amb verdures (carbassó i carbassa)<br/>Bacallà al forn amb amanida (tomàquet, cogombre i blat de moro)<br/><b>logurt sostenible natural sense sucre</b></p> | <p>(*) Cigrons <b>eco</b> saltats amb xampinyons<br/>Pernilet de pollastre rostits amb ceba, pastanaga i patates<br/>Fruita del temps</p>  |
| <p>Arròs <b>eco</b> a la milanesa amb xampinyons<br/>Estofat de gall dindi amb patata i pastanaga<br/>Fruita del temps <b>ecològica</b></p>                 | <p>Mongeta verda amb patata<br/>Hamburguesa de vedella a la planxa amb ceba i pebrots<br/>Fruita del temps i <b>pa integral</b></p>  | <p>Llenties <b>eco</b> estofades amb vegetals (carbassó i pastanaga)<br/>Contraçuixa de pollastre al forn amb amanida (enciam, pastanaga i blat de moro)<br/>Fruita del temps</p>             | <p><b>DIJOUS GRAS</b><br/>Crema de carbassó<br/>(*) Truita francesa amb amanida (enciam, tomàquet i pipes de girasol)<br/><b>Poma al forn amb canyella</b></p>                               | <p><b>CARNAVAL</b><br/>(*) Macarrons <b>eco</b> a la napolitana (tomàquet i formatge)<br/>Filet de lluç arrebossat amb amanida (enciam, pastanaga i olives)<br/><b>Natilla de xocolata</b></p> |
| <p><b>FESTIU</b></p>  | <h1>INSTITUT MOISES BROGGI</h1> <h1>SENSE PORC</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

