|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Setmana del 7 Al 11 de Gener**  | **Setmana del 14 al 18 de Gener** |  **Setmana del 21 al 25 de Gener**  | **Setmana del 28 al 1 de Febrer**  | **GENER 2019** **Sota la línia de punts teniu les propostes de menús per al sopar a casa**Tots els menús van acompanyats de pa blanc o integral (dies alterns) i aigua, per cuinar i trempar fem servir oli d’oliva.Llistat d’al·lèrgens: 1: cereals amb gluten i derivats 2: crustacis 3: ou 4: peix 5: cacauets 6: soja 7: llet 8: fruits secs amb closca 9: api 10: mostassa 11: sèsam 12: diòxid de sofre i sulfits 13: tramussos 14: mol·luscs i derivats **Nota de la nutricionista**: les propostes de menús per sopar es poden adaptar a cada fillet/a segons l’edat i gustos de cadascú, mai em d’obligar a menjar als infants, entre tots/es volem aconseguir que ells mateixos descobreixin nous sabors i que l’hora de menjar sigui un moment agradable. Veurem plats més tradicionals i altres no tant, us convido a provar-los, si teniu dubtes us podeu posar en contacte amb jo via correu electrònic. |
| **Dilluns 7** | **Dilluns 14** | **Dilluns 21** | **Dilluns 28** |
| Arròs a la cubanaEscalopes de peix amb lletuga i pastanagues (1,3,4)Fruita de temporada  | Patates bullides amb mongetes tendres Pit de pollastre a la planxa amb tomàtiga i olives Fruita del temporada | Puré de pastanaguesPilotes amb tomàtigat amb arròs integral Fruita del temporada | Sopa de pollastre amb maravilla (1)Truita (3) de patates amb tomàtiga i olives Fruita del temporada |
| **Amanida variada amb nous** **Truita francesa amb pernil dolç****Fruita de temporada** | **Brou de verdures amb pasta integral** **Vedell a la planxa i pebres torrats** **Fruita de temporada**  | **Amanida d’enciams i formatge fresc** **Trosset de pa integral amb tomàtiga****Fruita de temporada**  | **Puré de verdures** **Trosset de pa amb formatge i tomàtiga****Fruita de temporada**  |
| **Dimarts 8** | **Dimarts 15** | **Dimarts 22** | **Dimarts 29** |
| Puré de verdures Hamburgueses de pollastre amb tomàtiga, pastanagues i olives Fruita del temporada | Cigrons cuinats Truita (3) de carabassons i patates amb tomàtiga i lletuga Fruita del temporada | Llenties cuinades Lluç al forn (4) amb allets, julivert, pebre vermell i verdures saltejades Fruita del temporada | Ciurons cuinats Llom de lluç (4) al forn amb llit de cebes Fruita del temporada |
| **Crema de carabassa i poma** **Peixet al forn** **Trosset de pa integral****Fruita de temporada**  | **Arròs integral amb verduretes i tofu fumat** **Fruita de temporada**  | **Brou de pollastre amb sèmola d’arròs** **Trosset de carn i pastanaga del bullit** **Fruita de temporada**  | **Minestra de temporada amb patata tendra** **Ou bullit** **Fruita de temporada**  |
| **Dimecres 9** | **Dimecres 16** | **Dimecres 23** | **Dimecres 30** |
| Llenties cuinades Truita (3) de espinacs amb tomàtiga i olives Fruita del temporada | Sopa de conill amb galets (1)Bacallà (4) al forn amb cebes, xampinyons patates Fruita del temporada | Amanida d’enciam, tomàtiga, blat d’indi i olives Macarronada de tonyina (1,4)Iogurt de fruites (7) | Amanida d’enciam, tomàtiga, pastanagues i olives Paella mixta (4,14)Iogurt de fruites o natural (7) |
| **Pa de pita integral (dins hi posarem: enciam tallat a juliana i pastanaga ratllada amb tonyina i rodanxes de tomàquet)** **Fruita de temporada**  | **Bròquil al vapor amb patata** **Hamburguesa de pollastre** **Fruita de temporada**  | **Pèsols bullits amb pastanaga** **Tempeh a la planxa** **Fruita de temporada**  | **Amanida variada amb pipes** **Peixet al forn amb moniato** **Fruita de temporada**  |
| **Dijous 10** | **Dijous 17** | **Dijous 24** |  **Dijous 31** |
| Amanida d’enciams, formatge (7), poma i pastanagues Macarronada de carn (1)Iogurt de fruites (7) | **FESTIU** | Arròs caldós de peix (4)Pinxos de pollastre amb xampinyons Fruita del temporada | Puré de carabassons (7)Bistecs de porc arrebossats (1,3) amb marranía de patata, ceba i pebre verd Fruita del temporada |
| **Palets de verdures i pa integral: picos integrals, pastanaga, xampinyons, pebre ,etc** **Humus de cigró casolà** **Fruita de temporada** | **Remenat de mongetes verdes, pernil i ou** **Tros de pa integral** **Fruita de temporada** | **Sopes de peixet** **Truita francesa amb tomàtiga** **Fruita de temporada**  |
| **Divendres 11** | **Divendres 18** | **Divendres 25** | **Divendres 1** |
| Panadera de peix (4)Llom de lluç (4) al forn amb llit de cebes Fruita del temporada  | Espaguetis integrals (1) amb tomàtigatCroquetes de pollastre amb minestra de verdures variades Iogurt de fruites (7) | Patates bullides amb coliflor Filet de lluç arrebossat (1,4) amb tomàtiga i olives Fruita del temporada | Mongetes blanques cuinades amb patates, carabassa,bledes i arròs Salsitxes de carnisser amb tomàtigat Fruita del temporada |
| **Pizza casolana de verdures****Compota de poma amb panses**  | **Crema de carbassó** **Peixet arrebossat a casa****Iogurt natural sense sucre amb fruits secs**  | **Cuscús amb verdures i cigrons** **Fruita de temporada**  | **Pa integral** **Hamburguesa mixta****Amanida familiar****Fruita de temporada**  |

MENJADOR ESCOLAR