|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 cubana  Escalopes 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 pastanagues  Pilotes 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 tomàtigat  Croquetes 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