|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Setmana del 6 al 10 de Maig** | **Setmana del 13 al 17 de Maig** | **Setmana del 20 al 24 de Maig** | **Setmana del 27 al 31 de Maig** | MAIG 2019  **Sota la línia de punts trobareu les propostes de menús per els sopars a casa**    Per qualsevol dubte, suggeriment o receptes dels sopars podeu enviar un correu a la nostra  Dietista-nutricionista  **\*El mes passat ja vam començar amb els dies sense carn, els veureu en negreta i *cursiva*\***  Tots els dinars van acompanyats de pa blanc o integral (dies alterns) i aigua, per cuinar i trempar fem servir oli d’oliva, intentem cuinar amb producte de proximitat  **Aquest mes la carabassa, les bledes i la col són ecològiques**    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 |
| **Dilluns 6** | **Dilluns 13** | **Dilluns 20** | **Dilluns 27** |
| Patates bullides amb mongetes tendres  Pilotes amb tomatigat  Fruita de temporada | \****Ensalada de tomàtiga, olives, blat d'indi i pastanaga***  ***Llenties cuinades amb arròs integral***  ***Fruita del temporada*** | Sopa de pollastre amb meravella (1,9)  Truita (3) de mongetes blanques i espinacs amb tomàtiga i olives  Fruita de temporada | Espaguetis bolonyesa (1)  Calamars a la romana (1,3,14) amb lletuga i pastanagues  Fruita de temporada |
| Crema d’espinacs amb sèsam  Ou bullit  Fruita de temporada | Amanida variada  Quiche d’espinacs i formatge  Fruita de temporada | Quinoa amb verdures i trosset de pollastre a la planxa  Fruita de temporada | Arròs integral amb marrania  Lluç a la planxa  Fruita de temporada |
| **Dimarts 7** | **Dimarts 14** | **Dimarts 21** | **Dimarts 28** |
| Ensalada de lletuga, tomàtiga, pastanaga blat d'indi i olives  Macarronada (1) de tonyina (4,7)  Fruita de temporada | Puré de verdures  Pinxos de pollastre amb xampinyons  Fruita de temporada | Arròs tres delícies ( xampinyons, pernil dolç i fesols )  Escalopes de peix (1,3,4) amb lletuga i pastanagues  Iogurt (7) | Mongetes blanques amb bledes, carabassa, sobrassada i arròs  Truita de carabassons (3) i patates amb tomàtiga i olives  Fruita de temporada |
| Lluç al forn amb patata, pastanaga i tomàtiga  Fruita de temporada | Peixet al forn  Mongetes verdes amb patata  Fruita de temporada | Pastis de carn  Amanida variada  Fruita de temporada | Croquetes de peix  Amanida variada amb cuscús  Fruita de temporada |
| **Dimecres 8** | **Dimecres 15** | **Dimecres 22** | **Dimecres 29** |
| Ciurons cuinats  Truita de espinacs (3) amb tomàtiga i olives  Fruita de temporada | Sopa de conill amb galets (1)  Truita de patates (3) amb tomàtiga i olives  Fruita de temporada | Ciurons trempats amb oli d’oliva  Bistecs de porc arrebossats (1,3) amb xampinyons i verdures  Fruita de temporada | Puré de pastanagues  Pit de pollastre a la planxa amb xampinyons  Iogurt (7) |
| Croquetes de mill al forn  Bròquil al vapor  Fruita de temporada | Arròs saltejat amb verduretes i filet de gall d’indi  Fruita de temporada | Truita de patata  Verdures al vapor  Fruita de temporada | Amanida de pasta integral amb ou dur i carbassó saltejat  Fruita de temporada |
| **Dijous 9** | **Dijous 16** | **Dijous 23** | **Dijous 30** |
| Arròs a la cubana  Filet de lluç arrebossat (1,3,4) amb verdures saltejades  Fruita de temporada | Ensalada de tomàtiga, formatge tendre i olives (7)  Paella mixta (2,14)  Iogurt (7) | Ensalada de pasta (1) amb pernil dolç tomàtiga, olives i pastanaga ratllada  Bacallà al forn amb tomatigat (4)  Fruita del temporada | ***\*Ensalada de tomàtiga, blat d'indi, olives, pastanaga i llenties***  ***Arròs amb verdures***  ***Fruita de temporada*** |
| Crema de carbassó  Hamburguesa de cigrons  Fruita de temporada | Vianda de pollastre i verdures  Bullit  Fruita de temporada | Trempó amb tonyina  Trosset de pa integral  Fruita de temporada | Truita de verdures  Amanida variada  Fruita de temporada |
| **Divendres 10** | **Divendres 17** | **Divendres 24** | **Divendres 31** |
| Sopa de verdures amb meravella (1,9)  Salsitxes as forn amb vi aromàtic i minestra (12)  Fruita de temporada | Espaguetis integrals (1) amb tomatigat  Llom de lluç (4) al forn amb llit de cebes  Fruita de temporada | Patates bullides amb coliflor  Carn en salsa amb cuscús (1)  Fruita de temporada | Fideus amb brou de peix (1,2,4,14)  Hamburgueses de pollastre amb minestra de verdures  Fruita de temporada |
| Pizza casolana  Amanida variada  Fruita de temporada | “Burguer” casolà: hamburguesa amb pa integral, rodanxes de tomàquet i enciam  Fruita de temporada | “Burritos” mexicans : verdures a la planxa i pollastre  Fruita de temporada | Pa de pita integral amb tomàtiga, pastanaga ratllada, enciam ... i tonyina  Fruita de temporada |

MENJADOR ESCOLAR

Revisat per: Marga Bonet. Dietista-nutricionista Col.IB00073 fonollmari.dietetica@gmail.co

Elaborat per: Floma alimentació S.L