|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 tendresPilotes 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 variadaQuiche 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 pastanaguesIogurt (7)  | Mongetes blanques amb bledes, carabassa, sobrassada i arròsTruita 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 fornMongetes verdes amb patataFruita de temporada  | Pastis de carnAmanida variadaFruita de temporada | Croquetes de peix Amanida variada amb cuscúsFruita 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 olivesFruita de temporada | Ciurons trempats amb oli d’olivaBistecs 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’indiFruita de temporada | Truita de patata Verdures al vaporFruita 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 pollastreFruita de temporada | Pa de pita integral amb tomàtiga, pastanaga ratllada, enciam ... i tonyinaFruita de temporada |

MENJADOR ESCOLAR

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

 Elaborat per: Floma alimentació S.L