OCTUBRE 2019

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Setmana de 1 al 5 de octubre** | **Setmana del 7 al 13 de octubre** | **Setmana 21 al 27 de octubre** | **Setmana 21 al 27 octubre** | **Setmana 28 al 3 de nov.** |
| **Dilluns 30 set.** | **Dilluns 7** | **Dilluns 14** | **Dilluns 21** | **Dilluns 28** |
| Ensalada tropical amb lletuga, pinya, palets de cranc, olives i blat d'indi (4)  Macarronada de carn (1,7)  Fruita de temporada | Puré de verdures de temporada  Pit de pollastre a la planxa amb arròs  Fruita de temporada | *Espaguetis integrals amb ceba, poma i tomàtiga (1)*  *Ous remenats amb tomatigat (3)*  *Fruita de temporada* | Patates bullides amb fesols i pastanagues  Pilotes amb tomatigat i cuscús (1)  Fruita de temporada | Ensalada de lletuga, cogombre, pastanaga i olives  Macarronada de tonyina (1,7)  Fruita de temporada |
| **Mussola amb moniato y verdures/Fruita** | **Espirals de llenties amb amanida/Fruita** | **Indiot, puré de patata i tomàtiga/Fruita** | **Pollastre al curri amb arròs basmati i verdures/Fruita** | **Carbassons plens de Menorca amb amanida de cigrons/Fruita** |
| **Dimarts 1** | **Dimarts 8** | **Dimarts 15** | **Dimarts 22** | **Dimarts 29** |
| *Llenties cuinades amb verdures*  *Truita de carabassons,aubergínies i patates amb tomàtiga i olives (3)*  *Fruita de temporada* | Ensalada de tomàtiga, lletuga, blat d’indi, olives i llenties  Fideus a la cassola (1)  Iogurt (7) | Llenties cuinades amb arròs integral  Lluç al forn amb minestra variada (4)  Fruita de temporada | Ciurons cuinats amb espinacs, ceba i ou dur (3)  Escalopes de peix amb lletuga i cogombre (1,4)  Fruita de temporada | Sopa de verdures amb meravella (1,9)  Pinxos de pollastre amb xampinyons  Fruita de temporada |
| **Ou bullit amb verdures i patata/Fruita** | **Puré de carabassa i patata amb pollastre/Fruita** | **Crema d’espinacs amb mini hamburguesa de pollastre i xips de moniato /Fruita** | **Croquetes de mill amb amanida/Fruita** | **Hummus de carabassa rostida amb palets de verdures i pa integral/Fruita** |
| **Dimecres 2** | **Dimecres 9** | **Dimecres 16** | **Dimecres 23** | **Dimecres 30** |
| Patates bullides amb coliflor  Milaneses de lluç amb verdures al wok (1,3,4)  Fruita de temporada | Ciurons cuinats amb verdures  Bacallà al forn amb porros (4)  Fruita de temporada | Panadera de patates i verdures a la menorquina  Bistecs de porc arrebossats amb tomàtiga i olives (1,3)  Fruita de temporada | Canons amb conill a la menorquina (1)  Truita de carabassons i patates amb tomàtiga i olives (3)  Fruita de temporada | Puré de carabassons i formatge (7)  Truita de verdures amb tomàtiga i olives (3)  Fruita de temporada |
| **Cuscús amb verdures i pollastre/Fruita** | **Llom a la planxa amb arròs integral amb verdures/Fruita** | **Truita de mongetes verdes i trosset de pa integral/Fruita** | **Bacallà al forn amb ceba, carbassó i patata/Fruita** | **Amanida de patata i mongetes verdes amb ou dur/Fruita** |
| **Dijous 3** | **Dijous 10** | **Dijous 17** | **Dijous 24** | **Dijous 31** |
| Arròs caldós de peix a la menorquina (2,4,14)  Carn de xenc amb salsa i verdures (12)  Fruita de temporada | Brou de pollastre amb meravella (1,9)  Truita de patates amb tomàtiga i olives (3)  Fruita de temporada | Ensalada de lletuga, tomàtiga, pastanaga i olives  Paella mixta  Iogurt (7) | Puré de pastanagues  Pollastre al forn amb xips de patata  Fruita de temporada | Mongetes blanques amb bledes, carabassa, arròs i sobrassada de  Croquetes de pollastre amb tomàtiga (1,3)  Fruita de temporada |
| **Croquetes de peix amb ensalada i pasta integral/Fruita** | **Verderol al forn i quinoa amb verdures/Fruita** | **Crema de verdures amb pinxo de sardina amb pa torrat/Fruita** | **Albergínies a lo pobre amb truita de patata/Fruita** | **Truita de patata i ceba, amanida/Fruita** |
| **Divendres 4** | **Divendres 11** | **Divendres 18** | **Divendres 25** | **FLOMA ALIMENTACIÓ, col.labora amb el programa “Menorca al plat “, del Consell Insular de Menorca .** |
| Mongetes blanques cuinades amb patates, bledes, carabassa i sobrassada  Ous durs amb tomatigat (3)  Iogurt (7) | Patates bullides amb mongetes tendres  Hamburgueses de pollastre amb xampinyons  Fruita de temporada | Suc de peix amb pa torrat (1,2,4,14)  Truita de mongetes blanques amb tomàtiga i olives (3)  Fruita de temporada | *Ensalada de lletuga, tomàtiga, llenties, blat d'indi i olives*  *Paella d'arròs i verdures*  *Iogurt (7)* |
| **Ensalada amb pizza casolana/Fruita** | **Pa de pita integral amb ensalada i tonyina/Fruita** | **Lluç al forn amb ceba, patata i tomàtiga/Fruita** | **“Burguer” casolana amb rodanxes de tomàtiga i lletuga/Fruita** |

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

* Tots els menús van acompanyats de pa blanc o integral fet a Menorca i aigua, per cuinar i trempar fem servir oli d’oliva. Les hortalisses del menú, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producció local i/o ecològica.
* *Sota la línia de punts trobareu les propostes de menús per els sopars a casa*
* En cursiva teniu “els dies sense carn**”**

MENJADOR ESCOLAR