|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Setmana del 8 al 10 de Gener** | **Setmana del 13 al 17 de Gener** | **Setmana del 20 al 24 de Gener** | **Setmana del 27 al 31 de Gener** | **GENER 2020**  Bon any!  Tots els menús van acompanyats de pa blanc o integral fet a Menorca i aigua, per cuinar i trempar fem servir oli d’oliva.  Els productes que fem servir per elaborar el menú, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producte de proximitat i/o ecològica.  Sota la línia de punts trobareu les propostes de menús que ens suggereix la nostra DN.  *En cursiva teniu*  *“els dies sense carn”*  Floma Alimentació, col·labora amb el projecte Leader  “ Menorca al plat de l'escola”  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** |
| **FESTIU** | Patates bullides amb mongetes tendres  Pit de pollastre a la planxa amb oli, mel , mostassa i xampinyons (10)  Fruita del temporada | Espaguetis integrals amb tomàtigat (1,3,7)  Escalopes de peix amb lletuga i pastanagues (1,7)  Fruita de temporada | Bullit de patates, bròquil i coliflor  Pinxos de pollastre amb xampinyons  Fruita de temporada |
| **Puré de carabassa**  **Salmó amb cuscús integral**  **Fruita de temporada** | **Hamburguesa casolana enciam i tomàtiga**  **Trosset de pa integral**  **Fruita de temporada** | **Peixet arrebossat casolà amb amanida d’arròs integral**  **Fruita de temporada** |
| **Dimarts 7** | **Dimarts 14** | **Dimarts 21** | **Dimarts 28** |
| **FESTIU** | *Ciurons cuinats amb verdures*  *Raoles de endívies amb tomàtiga fresca (1,3)*  *Fruita de temporada* | Puré de pastanagues i llegum  Truita de carabassons i formatge amb tomàtiga (3,7)  Fruita de temporada | *Ensalada de tomàtiga, lletuga, olives i pastanaga ratllada*  *Llenties cuinades amb arròs integral*  *Fruita de temporada* |
| **Greixonera d’ous i verdura**  **Trosset de pa integral**  **Fruita de temporada** | **Suquet de peix amb fideus**  **Pastanaga i mongetes**  **Fruita de temporada** | **Crema de verdures**  **Pastis de peix**  **Fruita de temporada** |
| **Dimecres 8** | **Dimecres 15** | **Dimecres 22** | **Dimecres 29** |
| *Arròs blanc amb tomàtigat*  *Hamburgueses de verdures i sèsam amb tomàtiga, olives i pipes (11)*  *Fruita de temporada* | Sopa de conill amb galets (1,3)  Truita de patates amb tomàtiga i olives (3)  Fruita de temporada | Arròs caldós de peix (2,4,12)  Hamburgueses de pollastre amb verdures saltejades  Fruita de temporada | Panadera de patates i verdures  Bistecs de porc arrebossats amb tomàtiga (1,3)  Fruita de temporada |
| **Crema de verdures**  **Croquetes casolanes de peixet**  **Fruita de temporada** | **Amanida amb espirals de pasta integral i llom al forn tallat a trossets**  **Fruita de temporada** | **Truita de verdures i patata**  **Fruita de temporada** | **Truita francesa**  **Amanida variada**  **Trosset de pa integral**  **Fruita de temporada** |
| **Dijous 9** | **Dijous 16** | **Dijous 23** | **Dijous 30** |
| Llenties cuinades amb verdures  Truita de espinacs amb tomàtiga (3)  Fruita de temporada | Ensalada de lletuga, tomàtiga i blat d'indi  Paella mixta (2,14)  Iogurt (7) | Ensalada de tomàtiga, lletuga i olives  Macarronada de tonyina (1,3,4,7)  Iogurt (7) | Arròs tres delícies (xampinyons, fesols i pernil dolç )  Lluç as forn amb llit de cebes (4)  Fruita de temporada |
| **Pèsols saltejats amb pernil**  **Patata al vapor**  **Fruita de temporada** | **Crema de verdures**  **Cuinat de peix amb patata**  **Fruita de temporada** | **Vianda de pollastre**  **Bullit (carn i verdura)**  **Fruita de temporada** | **Torradeta de hummus**  **Bròquil al vapor amb bistec petit**  **Fruita de temporada** |
| **Divendres 10** | **Divendres 17** | **Divendres 24** | **Divendres 31** |
| Amanida de lletuga, formatge, poma i pastanagues  Macarronada de carn (1,3,7)  Iogurt (7) | **FESTIU** | Mongetes blanques cuinades amb carabassa, arròs i espinacs  Lluç al forn amb picada d'alls, pebrot vermell i julivert (4)  Fruita de temporada | Sopa de pollastre amb meravella (1,3)  Truita de patates amb tomàtiga i olives (3)  Iogurt (7) |
| **Amanida variada i quiche d’espinacs i formatge**  **Fruita de temporada** | **Amanida**  **Pizza casolana de verdures**  **Fruita de temporada** | **Patés vegetals: hummus, guacamole, ... amb palets de pa integral i palets de verdures crues**  **Fruita de temporada** |

\*podeu fer consultes de nutrició infantil de manera gratuïta a la nostra DN per correu electrònic