|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  **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