|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Setmana del 3 al 7 de Febrer | Setmana del 10 al 14 de Febrer | Setmana del 17 al 21 de Febrer | Setmana del 24 al 27 de febrer | **FEBRER 2020**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”*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 3** | **Dilluns 10** | **Dilluns 17** | **Dilluns 24** |
| Ensalada de lletuga, tomàtiga, llenties i olives Espaguetis carbonara (1,3,7)Fruita del temps  | Llenties cuinadesOus remenats amb tomàtiga i xampinyons (3)Fruita del temps  | Puré de pastanagues Salsitxes al forn amb vi i xampinyons (12)Fruita del temps | Patates bullides amb bròquil i fesols Pit de pollastre a la planxa amb oli, mel i mostassa (10)Fruita del temps  |
| **“Nuggets” casolans** **Ensalada de pastanaga ratllada i col i fruita de temporada** | **Moniato i carabassa amb peixet al forn** **Fruita de temporada**  | **Quinoa amb bròquil i ametlles picades i ou dur** **Fruita de temporada**  | **Pastis de peix****Fruita de temporada**  |
| **Dimarts 4** | **Dimarts 11** | **Dimarts 18** | **Dimarts 25** |
| Arròs amb tomàtigatLluç al forn amb picada d'alls pebrot vermell i julivert amb verdures saltejades (4)Fruita del temps | Ensalada de tomàtiga, olives, blat d'indi i formatge tendre (7)Macarronada de tonyina (1,4,7)Iogurt (7) | Ensalada de tomàtiga, lletuga, pastanagues i olives Paella mixta ( 2,14)Iogurt (7) | **DARRER** **DIMARTS** |
| **Bullit de verdures amb patata i ou poche** **Fruita de temporada**  | **Amanida de llegums amb fruits secs** **Fruita de temporada**  | **Perol al forn amb tomàtigues** **Fruita de temporada**  |
| **Dimecres 5** | **Dimecres 12** | **Dimecres 19** | **Dimecres 26** |
| Puré de verdures de temporadaPilotes a la jardinera amb cuscús (1,12)Fruita del temps  | Sopa de verdures amb meravella (1,9)Lluç al forn amb llit de cebes i xips de patata (4)Fruita del temps  | Sopa de conill amb galets (1)Escalopes de peix amb lletuga i blat d'indi (1,7,4)Fruita del temps  | ***Llenties cuinades*** ***Truita de carabassons i patates amb tomàtiga i olives (3)******Fruita del temps***  |
| **Ensalada amb poma, alvocat , pollastre i cuscús integral**  | **Amanida de cabdell de lletuga** **Coca amb tomàtiga****Fruita de temporada**  | **Arròs integral 3 delícies, fet a casa****Fruita de temporada**  | **Croquetes de peix fetes a casa** **Crema d’espinacs** **Fruita de temporada**  |
| **Dijous 6** | **Dijous 13** | **Dijous 20** | **Dijous 27** |
| ***Ciurons cuinats amb arròs*** ***Truita d’espinacs amb tomàtiga i olives (3)******Fruita del temps***  | Panadera de patates i xenc de vedella Calamars a la romana amb lletuga i pastanagues (1,7,14)Fruita del temps  | Ciurons cuinats Truita de patates amb tomàtiga i olives (3) Fruita del temps  | Ensalada de tomàtiga, lletuga i olives Macarronada de carn (1,12,7)Iogurt (7) |
| **Vianda de pollastre amb pasta int.****Carn i verduretes del bullit****Fruita de temporada**  | **Sopa de quinoa amb verduretes i tofu fumat****Fruita de temporada**  | **Crema de verdures** **Pinxo de llom****Fruita de temporada**  | **Arròs basmati amb verdures i formatge tendre de Menorca****Fruita de temporada**  |
| **Divendres 7** | **Divendres 14** | **Divendres 21** | **Divendres 28** |
| Patates bullides amb mongetes tendres Pollastre al forn amb salsa de cebes i pomes (12)Iogurt (7) | ***Mongetes blanques cuinades amb bledes i arròs integral*** ***Truita de verdures amb tomàtiga i olives (3)******Fruita del temps*** | Espaguetis integrals amb tomàtigat (1,3)Carn en salsa amb fesols i pastanagues (12)Fruita del temps  | **FESTIU** |
| **Pizza amb verdures** **Fruita de temporada**  | **“Fajites “ casolanes** **Fruita de temporada**  | **Tortitas de ciuró amb verdures** **Fruita de temporada**  |

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