|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 cuinades  Ous 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 tomàtigat  Lluç 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 temporada  Pilotes 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