|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Setmana de 2 al 6 de Març** | **Setmana del 9 al 13 de Març** | **Setmana 16 al 20 de Març** | **Setmana 23 al 27 de Març** | **MARÇ 2020**    Floma Alimentació, col·labora amb el projecte Leader  **“ Menorca al plat de l'escola” e**ls productes que fem servir per elaborar el menú, en la mesura de les possibilitats del mercat, són de producte de proximitat i/o producció ecològica de Menorca  Tots els menús van acompanyats de pa blanc o integral fet a l’illa (dies alterns) i per beure aigua, per cuinar i trempar fem servir oli d’oliva.  *En cursiva teniu*  *“els dies sense carn”*  **PROPOSTES DE SOPARS**  Sota la línia de punts trobareu les propostes de menús per els sopars, podeu afegir a taula una ensalada familiar per compartir a diari, de postres fruita fresca |
| **Dilluns 2** | **Dilluns 9** | **Dilluns 16** | **Dilluns 23** |
| FESTA | Patates bullides amb verdures de temporada  Pilotes amb tomàtigat i cuscús (12)  Fruita de temporada | Ensalada de tomàtiga, lletuga i olives  Macarronada de tonyina (1,4,7)  Iogurt (7) | Patates bullides amb pastanagues i fesols  Pit de pollastre amb salsa al pebre bò i xampinyons (7)  Fruita de temporada |
| **Crema de carabassa**  **Broqueta de llom** | **Cuscús integral amb verduretes i tofu fumat** | **Panet integral amb ou dur i lletuga** |
| **Dimarts 3** | **Dimarts 10** | **Dimarts 17** | **Dimarts 24** |
| Puré de verdures i llegums  Broquetes de pollastre amb xampinyons  Fruita de temporada | ***Mongetes blanques cuinades amb carabassa i arròs integral***  ***Truita de formatge amb tomàtiga i olives (3,7)***  ***Fruita de temporada*** | Puré de pastanagues  Hamburgueses de pollastre amb verdures saltejades (12)  Fruita de temporada | Sopa de verdures amb meravella (1,9)  Lluç al forn amb llit de cebes i xips de patata (7)  Fruita de temporada |
| **Pastis de peixet amb verduretes** | **Peixet fregit**  **Arròs amb verdures** | **Canelons de sàvia**  **Lletuga, pastanaga ratllada i tomàtiga** | **Fesolets saltejats amb ceba i xampinyons** |
| **Dimecres 4** | **Dimecres 11** | **Dimecres 18** | **Dimecres 25** |
| Arròs caldós de peix (4,14,2)  Truita d’espinacs amb tomàtiga i olives (3)  Fruita de temporada | Sopa de pollastre amb meravella (1,9)  Bistecs de porc arrebossats amb verdures (1,3)  Fruita de temporada | Canons amb conill (1)  Truita de mongetes blanques amb tomàtiga i olives (3)  Fruita de temporada | ***Ciurons cuinats amb arròs integral***  ***Truita de verdures amb tomàtiga i olives (3)***  ***Fruita de temporada*** |
| **Quinoa amb verdures de temporada** | **Ensalada de llegums amb fruits secs i poma**  MENJADOR ESCOLAR | **Espaguetis amb bolonyesa de llenties i sofregit menorquí** | **Bunyols de peix**  **Minestra de verdures** |
| **Dijous 5** | **Dijous 12** | **Dijous 19** | **Dijous 26** |
| Ensalada de lletuga, formatge, poma i olives (7)  Espaguetis bolonyesa (1,7,12)  Iogurt (7) | Panadera de patates i verdures  Escalopes de peix amb lletuga i pastanagues (4,1,7)  Iogurt (7) | Arròs tres delícies fesols, pernil (6), xampinyons  Croquetes de peix casolanes amb lletuga i blat d'indi (1,4,7)  Fruita de temporada | Ensalada de lletuga, poma, blat d'indi i formatge tendre (7)  Fideus a la cassola (1,12)  Iogurt (7) |
| **Remenat d’ou amb espàrrecs i trosset de pa integral** | **Crema d’espinacs, porro i patata**  **Truita francesa** | **Crema de verdures**  **Truita amb carxofes** | **Hamburguesa de llenties amb lletuga** |
| **Divendres 6** | **Divendres 13** | **Divendres 20** | **Divendres 27** |
| Ciurons cuinats  Lluç al forn amb picada d'alls i julivert, pebrot vermell amb lletuga (4)  Fruita de temporada | Ensalada de tomàtiga, blat d'indi, pastanagues i olives  Paella mixta (2,4,14)  Fruita de temporada | ***Ensalada de tomàtiga,ou dur i olives (3) Llenties cuinades amb arròs integral***  ***Fruita de temporada*** | Arròs cubà  Milaneses de lluç amb tomàtiga i olives (1,3,4)  Fruita de temporada |
| **Pa de pita integral amb verduretes i pollastre** | **Panet integral amb rodanxes de tomàtiga i truita** | **Panet integral amb lletuga i formatge de Menorca** | **Pizza integral de verdures amb sofregit** |
| **Dilluns 30** | **Dimarts 31**  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 |
| Ensalada de tomàtiga, lletuga i olives  Macarronada de carn (1,12,7)  Iogurt (7) | Llenties cuinades  Truita de carabassons i patates amb tomàtigat (3)  Fruita de temporada |
| **Peixet al forn amb patata i verdures** | **Pollastre al forn amb moniato i verdures** |