|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 MenorcaTots 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**  |