

DILLUNS 3

·Ensalada variada

·Paella mixta

DIMARTS 4

·Puré de llegum

·Peix arrebossat amb
verdures camperes

DIMECRES 5

·Ensalada variada

·Pastís de carn

DIJOUS 6

·Macarrons amb salsa de
betarràvec

·Truita francesa i lletuga

DIVENDRES 7

·Lenties guidades

·Peix as forn en salsa de sofrit
i mongets verds

DILLUNS 10

·Arròs caldós

·Truita de patata amb tomàtic

DIMARTS 11

·Mongeta blanca guida
amb arròs i col

·Peix en salsa verda i
mongeta verda

DIMECRES 12

·Vianda

·Pilota as forn amb salsa
de poma

DIJOUS 13

·Ensalada variada

·Ciurons guiat amb patata
i col

DIVENDRES 14

·Panadera de verdures

·Peix a l'andalusa amb lletuga

DILLUNS 17

·Tomàtic amb olives

·Espaguetis amb sofrit

DIMARTS 18

·Puré de verdures

·Perol de peix amb patata

DIMECRES 19

·Lenties guidades amb arròs

·Truita francesa amb lletuga

DIJOUS 20

·Brou amb pasta

Cuixetes de pollastre amb
salsa de verdures i patata
bullida

DIVENDRES 21

·Ensalada variada

·Paella mixta

DILLUNS 24

·Tomàtic amb formatge
i olives

·Fideuà de peix

DIMARTS 25

·Puré de llegums

·Peix as forn en salsa
i mongeta verda

DIMECRES 26

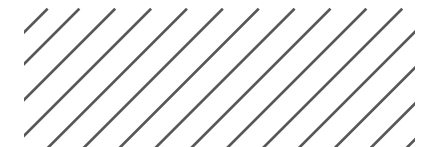
·Arròs amb salsa de tomàtic

·Llom arrebossat amb lletuga

DIJOUS 27

·Sopa de peix amb pasta

·Truita de patata amb lletuga

DIVENDRES 28

Postres: **fruita** de temporada 4 dies/setmana, **lacti** 1 dia/setmana. Guarnició: **pa integral**. Beure: **aigua**

El nostre menjador col·labora amb el projecte Leader "**Menorca al Plat de l'Escola**": servim plats saludables i elaborats amb producte local, prioritzem aquelles verdures que diàriament dona el camp de Menorca i que els productors tenen en excipient, i incloem producte ecològic.

DILLUNS 3

·Perol de pollastre, bròquil, tomàtic i patata

DIMARTS 4

·Verdures saltejades amb cous cous integral i ou dur.

DIMECRES 5

·Saltejat de fesols, ceba, pastanaga i arròs integral.

DIJOUS 6

·Llesques de pa integral amb paté vegetal i sardina

DIVENDRES 7

·Pizza casolana amb verdures, sofrit, sobrasada i formatge

DILLUNS 10

·Broqueta de pollastre en salsa de carbassa i ceba

DIMARTS 11

·Ou frit amb patates i pals de pastanaga fregits

DIMECRES 12

·Salmó a la planxa amb puré de porro i patata

DIJOUS 13

·Conill amb tomatigat i arròs integral

DIVENDRES 14

·Pasata de llegum amb formatge de Maó

DILLUNS 17

·Truita de col kale amb pals de carbassa fregits

DIMARTS 18

·Arròs integral amb col, pernil i formatge

DIMECRES 19

·Gall dindi en salsa d'ametlla

DIJOUS 20

·Humus de cigrons amb pals de pastanaga i pals de pa integral

DIVENDRES 21

·Gambetes a l'allet amb coliflor

DILLUNS 24

·Broqueta de pollastre amb coliflor a la cúrcuma

DIMARTS 25

·Pasta integral amb espinacs i ou remenat

DIMECRES 26

·Crema de verdures i peixet frit

DIJOUS 27

·Saltejat de cuscús amb llegums

DIVENDRES 28

·Crep integral de xampinyons, pernil i formatge

Recomanacions

·Intentau menjar en família al menys una vegada al dia, asseguts a taula, sense televisió ni mòbils.

·Creau un ambient tranquil entorn els menjars, explicau-vos com ha anat el dia i deixau les discussions i les obligacions per a altres moments.

·Incitau els infants a provar els aliments, però no els obligueu a menjar. Donau bon exemple cada dia: menjau llegums, verdures i fruites davant d'ells.

Fruites i verdures de temporada

| | |
|-----------|------------|
| ·Bleda | ·Pastanaga |
| ·Broquil | ·Patata |
| ·Carbassa | ·Porro |
| ·Ceba | ·Raves |
| ·Col | ·Raveguins |
| ·Coliflor | ·Remolatxa |
| ·Lombarda | ·Xirivia |
| ·Escarola | |
| ·Espinacs | |
| ·Lletuga | ·Mandarina |
| ·Moniato | ·Poma |
| ·Naps | ·Taronja |

·Acompanyau els sopars amb una ensalada o guarnició crua; alguns exemples són: ensalada de col (lombarda i verda), pastanaga i maionesa; fulles cures d'espinacs i roure amb raveguins; laminat de pastanaga, xerris i olives; escarola amb formatge i vinagreta de mel.

·Les millors postres són la fruita. Recordau que la podeu servir sencera, en macedònia, a rodanxes amb canyella i/o mel, triturada en batut, en compota i fins i tot, mullada amb un poc de xocolata negra.