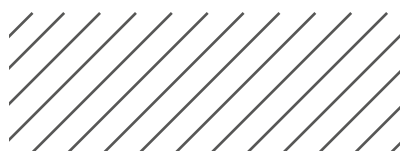
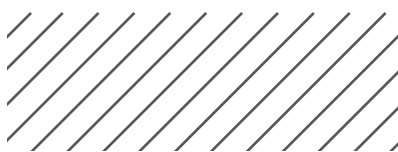


DILLUNS 2**DIMARTS 3****DIMECRES 4**

·Patata bullida i verdura de temporada

·Hamburguesa de vedella i lletuga

DIJOUS 5

·Puré de llegum

·Peix arrebossat amb verduretes camperes

DIVENDRES 6

·Arròs amb verdures

·Broqueta de pollastre amb tomàtic

DILLUNS 9

·Sopa de peix amb sopes de pa

·Trita de patata amb tomàtic

DIMARTS 10

·Mongeta blanca guiada amb arròs i col

·Peix en salsa verda i patata bullida

DIMECRES 11

·Puré de verdures

·Ou dur amb salsa de tomàtic i arròs integral

DIJOUS 12

·Ensalada variada amb pipes

·Macarrons bolonyesa

DIVENDRES 13

·Platet de verdures (mongeta verda, bròquil, pastanaga)

·Ciurons guiat amb patata

DILLUNS 16

·Ensalada variada

·Canelons

DIMARTS 17

·Puré de verdures

·Perol de peix amb patata

DIMECRES 18

·Llenties guiades amb patata

·Croquetes amb tomàtic

DIJOUS 19

·Brou complert (sopa de fideus i pollastre amb ciurons, patata, carbassa, col)

DIVENDRES 20

·Arròs amb salsa de tomàtic

·Trita de verdures (espinacs) amb lletuga

DILLUNS 23

·Tomàtic amb formatge i olives

·Fideuà de peix

DIMARTS 24

·Crema de ciuró

·Peix arrebossat amb verdures camperes

DIMECRES 25

·Pilotes en salsa de tomàtic amb arròs i mongeta verda

DIJOUS 26

·Sopa de peix amb pasta

·Trita de patata amb lletuga

DIVENDRES 27

·Ensalada variada

·Mongeta blanca amb arròs

DILLUNS 30

·Ensalada variada

·Paella mixta

DIMARTS 31

·Puré de llegum

·Peix arrebossat amb verduretes camperes

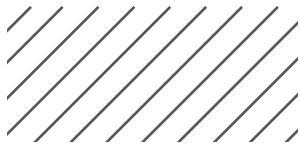
Postres: **fruita** de temporada 4 dies/setmana, **lacti** 1 dia/setmana.
Guarnició: **pa integral**. Beure: **aigua**

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.

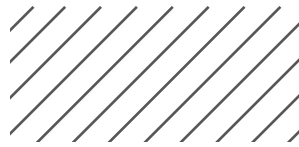
Al·lèrgies o intoleràncies alimentàries

Al servei de menjador disposem d'informació sobre els al·lèrgens que conté cada producte del menú.

DILLUNS 2



DIMARTS 3



DIMECRES 4

·Fesols saltejats amb ceba

DIJOUS 5

·Ou al forn amb verdures

DIVENDRES 6

·Pizza integral amb sofrit, bròquil i tonyina

DILLUNS 9

·Conill as forn amb ceba i pastanaga

DIMARTS 10

·Quinoa amb verduretes

DIMECRES 11

·Peix arrebossat amb cuscús integral amb verduretes

DIJOUS 12

·Pastís de verdures amb formatge

DIVENDRES 13

·Panet integral de truita amb tomàtic fregat

DILLUNS 16

·Verdura al forn amb ou dur i sofrit

DIMARTS 17

·Espaguetis amb salsa de porro i mongeta blanca

DIMECRES 18

·Cuscús amb verduretes i peix frit

DIJOUS 19

·Crema de fesols i pastís de brossat (brossat, ametlla, ou, taronja i panses)

DIVENDRES 20

·Pa de pita integral amb verdures i pollastre

DILLUNS 23

·Pollastre al forn amb salsa de verdures

DIMARTS 24

·Remenat d'ou i verdures amb formatge

DIMECRES 25

·Quinoa amb verduretes

DIJOUS 26

·Bròquil al forn gratinat i bunyols de peix

DIVENDRES 27

·Panet integral amb oli, lletuga i pernil salat

DILLUNS 30

·Perol de pollastre, bròquil, tomàtic i patata

DIMARTS 31

·Verdures saltejades amb cous cous integral i ou dur

Acompanyau els sopars amb una ensalada o guarnició crua.

Alguns exemples:

- de col (lombarda i verda)
- pastanaga i maionesa
- fulles cures d'espínacs 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.

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 | ·Porro |
| ·Broquil | ·Raveguins |
| ·Carbassa | ·Raves |
| ·Ceba | ·Remolatxa |
| ·Col | ·Xirivia |
| ·Coliflor | |
| ·Faves | |
| ·Fesols | |
| ·Lombarda | ·Maduixes |
| ·Escarola | ·Taronja |
| ·Espínacs | |
| ·Lletuga | |
| ·Moniato | |
| ·Naps | |
| ·Pastanaga | |
| ·Patata | |