

MENU HIVERN 2016 – 2017

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1ª SETMANA	<p>Crema de carbassa Escaldums de pollastre amb verdures i patata Fruita del temps</p>	<p>Llacets tricolors amb salsa de tomàtiga, tonyina i formatge Peix (Hoki) al forn acompanyat de xampinyons saltejats amb picada d'all i julivert Fruita del temps</p>	<p>Cuinat de lleties Trita d'espinaacs i ceba acompanyada de tomàtiga al forn Iogurt</p>	<p>Arròs blanc amb salsa de bolets i bacon Peix (Tilapia) a la planxa acompanyat d'ensalada de lletuga, cogombre i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>Sopa amb brou de carn Bullit de pollastre (amb patata, mongetes tendres i pastanaga) Fruita del temps</p>
2ª SETMANA	<p>Arròs marinera (amb gambetes i sèpia) Trita a la francesa acompanyada d'ensalada de lletuga, cogombre, tomàtiga i olives Fruita del temps</p>	<p>Cuinat de ciurons Pitera de pollastre al curri acompanyat de verdures de temporada saltejades Iogurt</p>	<p>Mongetes saltejades amb pernil Calamar en salsa amb patates Fruita del temps</p>	<p>Tallarines amb oli d'oliva i orenga <i>Escalopines</i> de porc casolans acompanyats d'ensalada <i>caprese</i> (tomàtiga a rodanxes amb formatge tendre) Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Peix (Hoki) amb salsa de tomàtiga casolana i xampinyons acompanyat d'arròs blanc Fruita del temps</p>
3ª SETMANA	<p>Cuinat de lleties Peix (Hoki) a la provençal acompanyat d'ensalada de lletuga, pastanaga i tomàtiga Iogurt</p>	<p>Crema de carbassí Aguiat d'ous i patata Fruita del temps</p>	<p>Sopa minestrone amb pasta Hamburguesa casolana de vedella a la planxa acompanyada de patates fregides Fruita del temps</p>	<p>Arròs brut Peix (Tilapia) al forn amb picada d'all i julivert acompanyat d'ensalada de lletuga i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>Puré de llegums Llom a la planxa amb salsa de tomàtiga casolana acompanyat de pastanaga i bròquil amb picada d'all i julivert Fruita del temps</p>
4ª SETMANA	<p>Fideuà de carn <i>Jamoncitos</i> de pollastre amb salsa de verdures acompanyada de pastanaga amb picada d'all i julivert Fruita del temps</p>	<p>Paella de verdures Croquetes de bacallà acompanyades d'ensalada de lletuga, ceba tendra i tomàtiga Fruita del temps</p>	<p>Cuinat de ciurons amb espinaacs Trita a la francesa amb pernil dolç acompanyada d'ensalada de lletuga, tomàtiga, cogombre i olives Fruita del temps</p>	<p>Crema de verdures de temporada Estofat de vedella amb verdures i patata Fruita del temps</p>	<p>Sopa amb brou de peix Aguiat de peix (musola) amb verdures Fruita del temps</p>
5ª SETMANA	<p>Arròs caldós amb brou de carn Peix (Bacallà) a la mallorquina (amb bledes, espinaacs, patata, ceba i tomàtiga) Fruita del temps</p>	<p>Cuinat de mongetes blanques Salsitxes de pollastre acompanyades de tomàtiga al forn Iogurt</p>	<p>Macarrons amb salsa de tomàtiga, formatge i orenga Cassola de rap i sèpia amb pèsols Fruita del temps</p>	<p>Sopa minestrone amb pasta Trita de patata acompanyada d'ensalada de tomàtiga, pastanaga i olives Fruita del temps</p>	<p>Crema de carbassí Pitera d'indiot a la planxa acompanyada de patates fregides i anelles de ceba arrebossades Fruita del temps</p>

NOTES IMPORTANTS TENGUENT EN COMPTE EL DOCUMENT DE CONSENS DE LA CONSELLERIA QUE S'HA ACTUALITZAT FA POC:

- Intentar que els **cuinats de llegum siguin sense carns (ni xoriço, ni embotits)**, sinó hi ha massa proteïna. Per exemple: “Cigrons estofats amb pastanaga i carbassó”, “Lenties guisades amb ceba i pastanaga”, “Mongetes guisades amb porro i pastanaga” “Lenties amb sofregit de tomàtiga i ceba”.