Floma Alimentació

DIJOUS 1

Menús **Octubre**

**DIVENDRES 2**

**DILLUNS 5**

·Arròs a la cubana

·Milanesa de lluç (4) amb ensalada (lletuga trempada)

DILLUNS 12

FESTIU

DILLUNS 19

* Patata bullida amb fesols i pastanaga

·Pilotes(12) amb tomatigat

DILLUNS 26

* Arròs caldós de peix (4,2,14)

·Escalopa de peix (1,3,4) amb ensalada (lletuga i olives)

DIMARTS 6

·Puré de verdura de temporada

·Pit de pollastre amb mel i mostassa (10) i xampinyons

DIMARTS 13

·Tomàtic amb formatge tendre (7) i alfàbrega

·Paella mixta (2,14) (o de carn) amb verdures i fesols

DIMARTS 20

·Ensalada complerta (lletuga, tomàtic, pastanaga, olives, blat d’indi i pipes)

·Macarronada (1) de tonyina (4)

DIMARTS 27

* Crema de carbassó

·Hamburguesa de pollastre (12) amb ensalada (pastanaga i blat dindi)

DIMECRES 7

·Sopa de verdures amb meravella (1,10)

·Llom de lluç (4) as forn amb salsa de ceba i verdures saltejades

DIMECRES 14

·Panadera de patata i xenc

·Escalopa de peix (1,4,7) i ensalada (pastanaga i blat dindi)

DIMECRES 21

·Ciurons trempats

·Truita (3) de verdures i patata amb ensalada (lletuga i pastanaga)

DIMECRES 28

* Ensalada amb mongeta blanca o vermella (lletuga, pastanaga, olives i llegum)

·Macarronada (1) d’hortalisses

·Arròs caldos de peix (4,14)

·Lluç (4) a la planxa amb ensalada (pastanaga i blat dindi)

DIJOUS 8

·Mongeta blanca cuinada amb verdures i sobrassada

·Truita (3) de verdures de temporada amb ensalada (tomàtic i olives)

DIJOUS 15

·Sopa de galets (1) amb conill

·Truita (3) de patata amb ensalada (tomàtic amb olives)

DIJOUS 22

·Arròs amb saltejat de verdures de temporada i xampinyons

·Lluç (4) al forn amb all i julivert i ensalada (lletuga i olives)

DIJOUS 29

* Ciurons cuinats amb verdures de temporada

·Truita (3) de formatge (7) amb ensalada (tomàtic i pastanaga)

·Ensaladilla russa (3,4) o Panadera de verdures

·Croquetes (1,3,7) de pollastre amb ensalada (lletuga, tomàtic i blat d’indi)

DIVENDRES 9

·Ensalada complerta (lletuga, tomàtic, pastanaga, olives, blat dindi i pipes) (8)

·Espaguetis (1,13) a la bolonyesa

DIVENDRES 16

·Ensalada complerta (lletuga, tomàtic, pastanaga, olives, blat d’indi i pipes) (8)

·Macarronada (1,13) de carn

DIVENDRES 23

·Llenties cuinades

·Truita francesa (3) amb verdures saltejades

DIVENDRES 30

·Patata amb verdura de temporada (mongeta tendra o coliﬂor)

·Carn en salsa (12)

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

El nostre menjador col·labora amb el projecte Leader “Menorca al Plat de l’Escola”: elaborem menús saludables, prioritzem els aliments produïts a l’Illa, frescos i de temporada i incloem producte ecològic.

Servim llegums al menys sis cops al menys i reduïm la carn a màxim sis racions mensuals. I amb les nostres receptes, mante- nim viva la tradició gastronòmica de Menorca. Properament, podreu trobar tota la informació al web de Menorca al Plat.

Llistat d’al·lergògens : (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.

A la cuina disposem de més informació sobre els al·lergògens que contenen les preparacions dels menú.

Menú revisat per: **Noemí Garcia**, Nutricionista Col.

CAT001078/IB00187

noemi@quanimanutricio.com

Floma Alimentació

Proposta sopars **Octubre**

Recomanacions

DILLUNS 5

·Truita de patata amb rodanxes de pastanaga i cogombre

·Brossat amb triturat de poma

DILLUNS 12

·Cuixeta de pollastre amb puré de porro i patata

·Macedònia de pera

DILLUNS 19

* Hummus de cigró i remolatxa amb pals de pastanaga i carbassa crua

DIMARTS 6

* Ensalada i pasta de llegum amb oli d’oliva i orenga

·Rodanxes de poma amb canyella

DIMARTS 13

* Ensalada de cuscús i caballa

·Suc natural de magrana

DIMARTS 20

* Truita de patata i ceba amb lletuga i olives

·Brossat amb magrana

DIMECRES 7

* Saltejat d’arròs integral amb carbassa, ceba

i truita

·Pera

DIMECRES 14

* Gaspatxo amb ou dur i bastonets de pa integral

·Bolles de meló

DIMECRES 21

* Juliana de carbassa, ceba i bròquil saltejades

·Brownie de cigró

DIJOUS 1

* Tomàtic amb orenga i ou frit amb pa integral

·Poma-fogassa amb mel

DIJOUS 8

* Peix fresc al forn amb patata i platet de lletuga amb olives

·Magrana

DIJOUS 15

* Broqueta de formatge i xerris

·Fesols saltejats amb ceba i moniato

DIJOUS 22

* Conill al forn amb carbassa i arròs

·Meló

DIVENDRES 2

* Espirals saltejades amb verdures (aproﬁtament de sobres) i sardina

·Gínjols

DIVENDRES 9

* Pizza casolana de tomàtic triturat, albergínia i pollastre

·Batut de meló

DIVENDRES 16

* Peix fresc a la planxa amb xips casolanes de remolatxa i moniato

·Polo natural de suc de magrana

DIVENDRES 23

* Torrada de pa integral amb rodanxes de tomàtic i ou frit

·Barques de poma

·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 p-er

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.

·Aproﬁtau els mercats agroali- mentaris del poble i demanau els calendaris de temporada a cada productor/a.

Hortalisses i fruites de temporada

·Raïm

i mel

amb canyella

DILLUNS 26

* Lletuga amb poma i olives, i pollastre al curry amb cuscús

DIMARTS 27

* Ou dur amb salsa de verdures

·Barques de pera

DIMECRES 28

* Pasta de llegum amb oli d’oliva i orenga

·Magrana

DIJOUS 29

* Arròs integral amb pastanaga i fesols

·Meló

DIVENDRES 30

* Crema de carbassa amb crostons

·Pastís de brossat (amb dàtil)

·Albergínia

·Bleda

·Broquil

·Carbassa

·Ceba

·Lletuga

·Mongeta

·Moniato

·Pastanaga

·Magrana

·Meló

·Pera

·Poma

·Prunes

·Raïm

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.

·Patata

·Porro

·Remolatxa

·Tomàtic