FLOMA ALIMENTACIÓ Menús **Desembre**



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **DILLUNS 30** | **DIMARTS 1** | **DIMECRES 2** | **DIJOUS 3** | **DIVENDRES 4** |
| ·Arròs caldós de peix (4,2) | Crema de carbassó | Ensalada amb mongeta blanca | Ciurons cuinats amb verdures | Patata amb verdura de |
| ·Escalopa de peix (1,3,4) amb | Hamburguesa de pollastre (12) | o vermella (lletuga, pastanaga,  olives i llegum) | de temporada | temporada (mongeta tendra o  coliflor) |
| ensalada (lletuga i olives) | amb ensalada (pastanaga i blat |  | Truita (3,7)de formatge amb |  |
|  | dindi) | Macarronada (1) d’hortalisses | ensalada (tomàtic i pastanaga) | Carn en salsa |
| **DILLUNS 7** | **DIMARTS 8** | **DIMECRES 9** | **DIJOUS 10** | **DIVENDRES 11** |
|  |  | Patata bullida i verdura de temporada | Sopa de pollastre amb meravella (1,9) | Panadera de verdures |
|  | | Bistec arrebossat (1,3) amb | Lluç (4) a la planxa amb ensalada | Croquetes amb ensalada (1,3,7) (tomàtiga,lletuga i olives) |
| FESTIU | FESTIU | xampinyons | (pastanaga i blat dindi) |  |
|  |  |  |  |  |
| **DILLUNS 14** | **DIMARTS 15** | **DIMECRES 16** | **DIJOUS 17** | **DIVENDRES 18** |
| Arròs a la cubana | Puré de verdura de temporada | Ensalada complerta (lletuga, | Sopa de verdures amb | Mongeta blanca cuinada amb |
|  |  | tomàtic, pastanaga, olives, blat | meravella (1) | verdures i sobrassada |
| Milanesa de lluç (1,3,4) amb | Pollastre amb salsa al pebre bo | dindi i pipes) (8) |  |  |
| ensalada (lletuga trempada) | (7) i xampinyons |  | Llom de lluç (4) as forn amb | Truita (3) de verdures de |
|  |  | Macarronada (1) de carn(12) | salsa de ceba (12) i verdures | temporada amb ensalada |
|  |  |  | Saltejades | (tomàtic i olives) |
| **DILLUNS 21** | **DIMARTS 22** | **DIMECRES 23** | **DIJOUS 24** | **DIVENDRES 25** |
| Llenties cuinades | Ensalada complerta (lletuga, |  |  |  |
|  | tomàtic, pastanaga, olives, blat |  |  |  |
| Ous durs (3) amb tomatigat dindi i pipes) (8) MOLT BON NADAL!  Espaguetis (1) bolonyesa(12) | | | | |

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

Menú revisat per: **Noemí Garcia**, Nutricionista Col. CAT001078/IB00187 [noemi@quanimanutricio.com](mailto:noemi@quanimanutricio.com)

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, mantenim 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.

FLOMA ALIMENTACIÓ Propostes Sopars **Desembre**

# DILLUNS 30 DIMARTS 1 DIMECRES 2 DIJOUS 3 DIVENDRES 4

Espaguetis de llegum Remenat d’ou amb Pit de pollastre amb Peix al forn amb arròs Ou frit amb tires de amb sofrit de cames seques i salsa de porro i integral saltejat amb monyaco i penques pastanaga i bròquil. torrada de pa integral. pastanaga. Broqueta carbassa. Mandarina. fregides. Brossat amb Magrana Poma de meló de tot l’any suc natural de

magrana.

**DILLUNS 7 DIMARTS 8 DIMECRES 9 DIJOUS 10 DIVENDRES 11**

**RECOMANACIONS**

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

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

FESTIU

Preparau un plat especial entre tota la família i sopau junts, afavorint un ambient agradable entorn en menjar

Hummus de cigró amb pals de pastanaga i bastonets de pa integral.

Barques de poma amb canyella.

Truita de patata amb rodanxes de raveguins i olives. Brossat amb mel.

Torrada amb xampinyons i formatge tendre fos. Brownie de cigró

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 agroalimentaris

# DILLUNS 14 DIMARTS 15 DIMECRES 16 DIJOUS 17 DIVENDRES 18

del poble i demanau els calendaris

FESTIU

Preparau un plat especial entre tota la família i sopau junts, afavorint un ambient agradable entorn en menjar

Hummus de cigró amb pals de pastanaga i bastonets de pa integral.

Barques de poma amb canyella.

Truita de patata amb rodanxes de raveguins i olives. Brossat amb mel.

Torrada amb xampinyons i formatge tendre fos. Brownie de cigró

de temporada a cada productor/a.

**FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA**

Bleda, bróquil, carbassa, ceba, col,

# DILLUNS 21 DIMARTS 22 DIMECRES 23 DIJOUS 24 DIVENDRES 25

Crema de verdures

coliflor, escarola, espinacs, lletuga, moniato, naps, pastanaga, patata, porro, raves, raveguins, remolatxa;

Torrada de pa integral

amb sardines i pastanaga amb orenga. Mandarina.

amb mongeta blanca,

ou dur i bastonets de pa. Magrana.

Heu menjat mai calamars plens, capó ple de cuscussó, pollastre ple de pilotes, canelons o trunyelles de be? I cuscussó antic o amargos? Eren les preparacions més tradicionals i típiques que per Nadal i Cap d’any reunien les famílies entorn la taula.

mandarina, meló, poma, taronja.

La Fruita és el millor postre. La podeu servir

Sencera, en macedònia, a rodanxes, amb

canyella i mel, en batut, compota o banyada

en xocolati negre.