FLOMA ALIMENTACIÓ

Menús MARÇ

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	FESTIU	Patata bullida amb fesols i pastanaga Pilotes amb tomatigat	Ensalada amb mongeta blanca (*lletuga, pastanaga, olives i llegum*) Macarronada (1,7) d'hortalisses	Llenties cuinades Truita (3) de carbassó amb ensalada (*lletuga i pastanaga*)
DILLUNS 7	**DIMARTS 8**	**DIMECRES 9**	**DIJOUS 10**	**DIVENDRES 11**
Ensalada complerta (*lletuga, tomàtic, pastanaga, olives, blat dindi i pipes*) (8) Macarronada (1,7) de tonyina (4)	Crema de carbassó Hamburguesa de pollastre (12) amb ensalada (*pastanaga i blat dindi*)	Arròs caldós de peix (4,2,14) Escalopa de peix (1,3,4) amb ensalada (*lletuga i olives*)	Ciurons cuinats amb verdures de temporada Truita (3) de formatge (7) amb ensalada (*tomàtic i pastanaga*)	Patata amb mongeta tendra Llom en salsa (12) amb fesols i pastanagues
DILLUNS 14	**DIMARTS 15**	**DIMECRES 16**	**DIJOUS 17**	**DIVENDRES 18**
Ensalada de tomàtic, olives i tonyina(4) Llenties cuinades amb arròs integral	Espaguetis integrals (1) amb tomatigat Truita (3) de mongeta blanca amb ceba i espinacs, i ensalada (*lletuga trempada*)	Puré de pastanagues Bistec arrebossat (1,3) amb xampinyons	Sopa de pollastre amb meravella (1,9) Lluç (4)as forn amb salsa(12) de cebes i fesols	Panadera de verdures Truita francesa(3) amb ensalada de tomàtiga i olives
DILLUNS 21	**DIMARTS 22**	**DIMECRES 23**	**DIJOUS 24**	**DIVENDRES 25**
Arròs a la cubana Escalopa de peix (1,4) amb ensalada (*lletuga trempada*)	Patata bullida i coliflor Pit de pollastre amb mel i mostassa (10) i xampinyons	Ensalada complerta (*lletuga, tomàtic, pastanaga, olives, blat dindi i pipes*) (8) Espaguetis (1) bolonyesa	Sopa de verdures amb meravella (1) Lluç (4) as forn amb salsa de taronja, oli i julivert amb lletuga	Mongeta blanca cuinada amb carbassa i sobrassada Truita (3) de verdures de temporada amb ensalada (*tomàtic i olives*)
DILLUNS 28	**DIMARTS 29**	**DIMECRES 30**	**DIJOUS 31**	
Llenties cuinades Ous durs (3) amb tomatigat	Ensalada complerta (*lletuga, tomàtic, pastanaga, olives, blat dindi i pipes*) (8) Macarronada (1, 7) de carn	Puré de verdures Lluç a la romana (1,3,4) i ensalada de lletuga	Tomàtic amb formatge tendre (7) i alfàbrega Paella mixta (2,14) amb verdures i fesols	

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

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. Amb les nostres receptes, mantenim viva la tradició gastronòmica de Menorca.

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

Propostes Sopars MARÇ

	DIMARTS 1	DIMECRES 2	DIJOUS 3	DIVENDRES 4
	FESTIU	Romanesco bullit i saltejat amb ou poxé. Mandarina	Pit de pollastre amb salsa de carbassa. Poma	Torrada integral amb sofrit i sardina. Iogurt amb fruits secs
DILLUNS 7	**DIMARTS 8**	**DIMECRES 9**	**DIJOUS 10**	**DIVENDRES 11**
Truita de coliflor i pastanaga trempada. Brossat amb mel	Hummus amb crudités i pals de pa integral. Taronja	Torrada integral d'espinacs gratinada.	Peix fresc al forn amb ensalada.	Saltejat de bròquil i carbassa amb ou frit. Polo natural de llimona amb menta
DILLUNS 14	**DIMARTS 15**	**DIMECRES 16**	**DIJOUS 17**	**DIVENDRES 18**
Conill al forn amb ceba. Poma amb canyella	Crema de verdures i peixet frit. Fruits secs amb formatge	Fesols saltejats amb carbassa i ceba. Batut de taronja.	Raoles de lletuga amb salsa de porro. Iogurt natural amb codony.	Torrada amb xampinyons Brownie de cigró
DILLUNS 21	**DIMARTS 22**	**DIMECRES 23**	**DIJOUS 24**	**DIVENDRES 25**
Crema de llegum amb crostons de pa. Fruits secs.	Ensalada de llombarda, coliflor i pastanaga crues i rallades amb fruits secs, llavors i formatge. Poma al forn	Quinoa saltejada amb romanesco i remolatxa. Brossat amb codony.	Truita de patata amb raveguins trempats. Taronja.	Pa de pita integral amb pollastre al curri amb carbassa. Batut de fruita.
DILLUNS 28	**DIMARTS 29**	**DIMECRES 30**	**DIJOUS 31**	
Peix al forn amb arròs integral saltejat amb bledes. Maduixes	Ou remenat amb cors de carxofa al forn. Iogurt amb fruits secs.	Espaguetis de llegum amb sofrit de pastanaga i ceba. Maduixes	Hamburguesa de vedella menorquina amb ensalada. Polo natural de llimona amb menta	

POSTRES: 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.

FRUITES I VERDURES DE TEMPORADA: Bleda, bròquil, carbassa, ceba, col, coliflor, faves, fesols, llombarda, escarola, espinacs, lletuga, moniato, naps, pastanaga, patata, porro, raves, raveguins, remolatxa, xirivia; taronja, llimona.

RECEPTA DEL MES: COL-I-FLOR I ROMANESCO CRUIXENTS

· *Ingredients*: flors de col-i-flor blanca, flors de col-i-flor lila i flors de romanesco, oli d'oliva, romaní i curry (o cúrcuma)

· *Elaboració*: col·locar les verdures en una safata de forn; per altra banda, preparar una salsa amb l'oli d'oliva, romaní i curry (o cúrcua), i banayar les verdures. Enfornar 30-40 minuts a 180ºC i servir.