FLOMA ALIMENTACIÓ

Menús **DESEMBRE**

		DIMECRES 1	**DIJOUS 1**	**DIVENDRES 2**
			Tomàtic amb formatge tendre (7) i alfàbrega Paella mixta (2,14) amb verdures i fesols	Sopa de conill amb galets (1) Truita (3) de patata amb ensalada (tomàtic amb olives)
DILLUNS 5	**DIMARTS 6**	**DIMECRES 7**	**DIJOUS 8**	**DIVENDRES 9**
Patata bullida amb fesols i pastanaga Pilotes amb tomatigat	FESTIU	Ensalada amb mongeta blanca o vermella (lletuga, pastanaga, olives i llegum) Macarronada (1,7) d'hortalisses	FESTIU	Puré de verdura de temporada Lluç a la romana (3,4) amb ensalada de tomàtiga
DILLUNS 12	**DIMARTS 13**	**DIMECRES 14**	**DIJOUS 15**	**DIVENDRES 16**
Espaguetis integrals (1) amb tomatigat Truita (3) de mongeta blanca i espinacs amb ensalada	Ensalada de tomàtiga, lletuga, olives, pastanaga, blat d'indi i pipes (8) Llenties cuinades amb verdures de temporada i arròs integral	Crema de carbassó Bistecs arrebossat (1,3) amb xampinyons	Sopa de pollastre amb pasta meravella (1) Lluç (4) as forn amb salsa (12) de cebes i fesols	Panadera de verdures Croquetes (1,3,7) de pollastre amb ensalada (*lletuga, tomàtic i blat dindi*)
DILLUNS 19	**DIMARTS 20**	**DIMECRES 21**	**DIJOUS 22**	**DIVENDRES 23**
Ensalada de tomàtiga, lletuga, olives, pastanaga, blat d'indi i pipes (8) Macarronada (1,7) de carn	Arròs caldós de peix (4,2,14) Escalopa de peix (1,3,4) i ensalada de lletuga	Ciurons cuinats amb verdures de temporada Truita (3) de carbassó amb ensalada (tomàtiga i olives)	Bullit de patata amb coliflor Hamburguesa de pollastre (12) amb xampinyons	VOS DESITJAM MOLT BONES VACANCES DE NADAL, CAP D'ANY I REIS!

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 DESEMBRE

			DIJOUS 1	**DIVENDRES 2**
			Saltejat de pollastre al curri amb carbassa. Poma amb canyella.	Crep de hummus de cigró i verdures sofregides. Suc de magrana.
DILLUNS 5	**DIMARTS 6**	**DIMECRES 7**	**DIJOUS 8**	**DIVENDRES 9**
Truita de col xorca a l'allet amb platet de rodanxes de raveguí. Iogurt natural.	FESTIU	Peix al forn amb arròs integral saltejat amb carbassa. Mandarines.	FESTIU	Cuixetes de pollastre al forn amb sofrit de carbassó, carbassa i porro. Poma.
DILLUNS 12	**DIMARTS 13**	**DIMECRES 14**	**DIJOUS 15**	**DIVENDRES 16**
Tires de vedella saltejades amb salsa de verdures. Mandarines.	Peix fresc a l'andalusa amb puré de patata i bleda. Magrana.	Espaguetis de llegum amb sofrit de pastanaga i carbassó. Iogurt natural.	Ou frit amb tires de monyaco i carbassó fregides. Poma al forn.	Pizza casolana amb cames seques i sardina. Batut casolà de poma i mandarina.
DILLUNS 19	**DIMARTS 20**	**DIMECRES 21**	**DIJOUS 22**	**DIVENDRES 23**
Truita de patata i ceba amb rodanxes de pastanaga. Taronja.	Raoles d'espinacs amb salsa (puré) de verdures (carabassa). Formatge tendre amb codony.	Pit de pollastre amb salsa de ceba. Poma.	Peixet fresc frit amb saltejat de bleda a l'allet. Mandarines.	BONES VACANCES!

POSTRES: Les millors postres són la fruita de temporada; 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

Betarrave, bledes, carabassa, cols, endívia, espinacs, lletuga, mongeta verda, magranes, monyaco, naps, pastanaga, patata, pomes, porros, raveguins, mandarines, meló de tot l'any, taronges.

Aquest mes destacam:

GUIA DE MESURES PER PREVENIR I REDUIR EL MALBARATAMENT D'ALIMENTS

Es tracta d'una guia editada per l'Agència Menorca Reserva de Biosfera i l'entitat Justícia Alimentària, que reuneix propostes per reduir el malbaratament alimentari, posant èmfasi en la seva prevenció, i no tant en l'aprofitament dels residus alimentaris generats. Les mesures estan agrupades en cinc decàlegs i diferents àmbits d'actuació: el sector primari (especialment l'agrari), la comercialització, l'hostaleria, la restauració col·lectiva i els consumidors del cicle alimentari. www.biosferamenorca.org