# FLOMA ALIMENTACIÓ

# Menús **Juny '23**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **DIJOUS 1** | **DIVENDRES 2** |
| | | | Puré de verdures<br><br>Hamburguesa de pollastre (12) amb xampinyons | Ensalada d'arròs (*ou dur, pastanaga, olives i blat dindi*)<br><br>Croquetes (1,3,7) de pollastre amb tomàtiga |
| **DILLUNS 5** | **DIMARTS 6** | **DIMECRES 7** | **DIJOUS 8** | **DIVENDRES 9** |
| Ensalada complerta (*lletuga, tomàtic, pastanaga, olives i blat dindi*)<br><br>Macarronada (1,7) de caballa (4) | Patata bullida amb pastanaga i fesols<br><br>Pilotes amb tomatigat | Tomàtic amb formatge tendre (7) i alfàbrega<br><br>Paella mixta (2,14) amb verdures i fesols | Sopa de verdures amb meravella (1)<br><br>Lluç (4) a la planxa amb salsa de taronja, oli d'oliva i julivert | Mongeta blanca cuinada amb carabassa i bledes<br><br>Truita (3) de verdures amb tomatigat |
| **DILLUNS 12** | **DIMARTS 13** | **DIMECRES 14** | **DIJOUS 15** | **DIVENDRES 16** |
| Arròs a la cubana<br><br>Escalopa de peix (1,4) amb ensalada (*lletuga trempada)* | Ciurons cuinats<br><br>Truita (3) de patata amb ensalada (*tomàtic i olives*) | Ensalada complerta (*lletuga, tomàtic, pastanaga, olives i blat dindi*)<br><br>Espaguetis (1) bolonyesa | Puré de pastanaga<br><br>Pit de pollastre amb mel i mostassa (10) i oli d'oliva | Sopa de galets (1) amb conill<br><br>Lluç (4) as forn amb salsa marinera |
| **DILLUNS 19** | **DIMARTS 20** | **DIMECRES 21** | **DIJOUS 22** | |
| Llenties cuinades<br><br>Ous durs (3) amb tomatigat | Ensalada de pasta (1) (*olives cherry, blat dindi, i pernil*)<br><br>Escalopa de peix (1,3,4) amb ensalada (*lletuga* ) | Patata bullida i mongeta verda<br><br>Bistec arrebossat (1,3) amb xampinyons | Ensalada amb mongeta vermella (*lletuga, pastanaga, olives i llegum*)<br><br>Macarronada (1,7) d'hortalisses | |

BONES FESTES DE SANT JOAN I QUE PASSEU MOLT BON ESTIU!

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. I 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.IB00187/CAT001078, noemi@quanaimanutricio.com Cristina Pons, Tècnic en Dietètica y Nutrició salutiprou@gmail.com

# FLOMA ALIMENTACIÓ. Proposta sopars. Menús **Juny '23**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | **DIJOUS 1** | **DIVENDRES 2** |
| | | | Hummus de cigró amb pals de pastanaga i bastonets de pa integral. Maduixa | Torrada amb xampinyons gratinada amb formatge<br><br>Brownie de cigró |
| **DILLUNS 5** | **DIMARTS 6** | **DIMECRES 7** | **DIJOUS 8** | **DIVENDRES 9** |
| Cuixetes de pollastre al forn amb sofrit de carbassó, carbassa i porro. Maduixes | Peix al forn amb arròs integral saltejat amb carbassa. Nispros | Ensalada de couscous integral amb ou dur. Iogurt | Fesols saltejats amb carbassa i ceba. Fruits secs. | Crema de verdures i peixet frit. Maduixes. |
| **DILLUNS 12** | **DIMARTS 13** | **DIMECRES 14** | **DIJOUS 15** | **DIVENDRES 16** |
| Espaguetis de llegum amb sofrit de pastanaga i carbassó. Maduixes | Torrada de pa integral amb sardines i pastanaga amb orenga.. Fruits secs | Raoles de lletuga amb salsa de ceba. Nispros | Cous cous integral, carbassa i mongeta blanca. Fruits secs | Ou frit amb tires de carbassó fregides. Manduixes |
| **DILLUNS 19** | **DIMARTS 20** | **DIMECRES 21** | **DIJOUS 22** | **DIVENDRES 23** |
| Torrada de pa integral amb sardines i pastanaga amb orenga. Nispros | Crep de hummus de cigró i verdures sofregides. Fruits secs | Crema de verdures de temporada amb ou dur. Maduixes | Pizza casolana amb verdures d'aprofitament i sardina. Ravequins trempats. | FESTIU |
| **DILLUNS 26** | **DIMARTS 27** | **DIMECRES 28** | **DIJOUS 29** | **DIVENDRES 30** |
| Pit de pollastre amb salsa de verdures | Tires de llom amb salsa de poma. Maduixes | Crema de verdures de temporada amb ou dur. | Ou frit amb tires de monyaco i carbassó fregides | "Burguer" de peix amb ceba caramel·litzada |

**POSTRES**: Les millors postres són la fruita de temporada. 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**

Albercocs, alls, albergínes, blat d'indi, bledes, carabasses, carabassó, carxofes, cebes, cireres, corombros, lletuga, maduixes, melicotons, melons, mongetes, nectarines, nispros, patata, peres, pebres, raveguins, síndria, tomàtic, xinos.

**Aquest mes destacam:**

"LIBERA"

Campanya per la recollida de fems de les platges i camps

LIBERA

UNIDOS CONTRA LA BASURALEZA

https://proyectolibera.org/