

# FLOMA ALIMENTACIÓ



Menús **Abril '24**  
**DIVENDRES 5**

DILLUNS 1	DIMARTS 26	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
<b>DILLUNS 8</b>	<b>DIMARTS 9</b>	<b>DIMECRES 10</b>	<b>DIJOUS 11</b>	<b>DIVENDRES 12</b>
Arròs a la cubana	Sopa de pollastre amb meravella (1)	Ciurons cuinats amb espinacs	Patata bullida i mongeta tendra	Ensalada mongeta vermella (lletuga, tomàtic, pastanaga i olives)
Croquetes (1,3,7) de pollastre amb tomàtiga i blat dindi	Lluç (4) as forn amb salsa (12) marinera	Truita (3) de carabassons	Bistec arrebossat (1,3) amb xampinyons	Macarronada (1,7) d'hortalisses
<b>DILLUNS 15</b>	<b>DIMARTS 16</b>	<b>DIMECRES 17</b>	<b>DIJOUS 18</b>	<b>DIVENDRES 19</b>
Llenties cuinades amb arròs integral	Puré de pastanaga	Ensalada complerta (lletuga, tomàtic, pastanaga, olives, blat dindi i pipes) (8)	Arròs caldós de peix (4,2,14)	Mongeta blanca cuinada amb verdures i sobrassada
Ous durs amb tomatisat	Lluç a la romana (3,4) amb lletuga i blat dindi	Espaguetis (1) bolonyesa	Broquetes de pollastre amb xampinyons	Truita francesa (3) amb tomàtiga i olives
<b>DILLUNS 22</b>	<b>DIMARTS 23</b>	<b>DIMECRES 24</b>	<b>DIJOUS 25</b>	<b>DIVENDRES 26</b>
Patata bullida amb fesols i pastanaga	Ensalada de tomàtiga, olives, lletuga, blat dindi i ou dur (3)	Sopa de verdures amb meravella (1)	Ciurons cuinats	Tomàtic amb formatge tendre (7) i alfàbrega
Pilotes amb tomatisat	Macarronada (1,7) de caballa (4)	Lluç (4) as forn amb salsa (12) de cebes i fesols	Truita (3) verdures amb tomàtiga	Paella mixta (2,14) amb verdures i fesols
<b>DILLUNS 29</b>	<b>DIMARTS 30</b>			
Espaguetis integrals (1) amb tomatisat	Llenties cuinades			
Truita (3) de mongeta blanca, ceba, espinacs, amb tomàtiga	Escalopa de peix (1,3,4) amb lletuga i pastanaga			

Postres: **fruita** de temporada 4 dies/setmana. **Lacti** 1 dia/setmana. **Guarnició**: Pa integral. **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·lèrgens:** (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·lèrgens que contenen les preparacions dels menús.

Menú revisat per **Cristina Pons**, Tècnic en Dietètica y Nutrició [salutiprou@gmail.com](mailto:salutiprou@gmail.com)

## FLOMA ALIMENTACIÓ

Propostes sopars **Abril '24**

DILLUNS 1	DIMARTS 2	DIMECRES 3	DIJOUS 4	DIVENDRES 5
FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU	FESTIU
<b>DILLUNS 8</b>	<b>DIMARTS 9</b>	<b>DIMECRES 10</b>	<b>DIJOUS 11</b>	<b>DIVENDRES 12</b>
Crema de porro i carbassa	Raols de lletuga amb salsa de porro	Cuixetes de pollastre a la planxa amb ensalada	Fesols saltejats amb carbassa i ceba	Torrada amb xampinyons gratinada amb formatge
Fruits secs	Iogurt	Fruits secs	Maduixes	Brownie de cigró
<b>DILLUNS 15</b>	<b>DIMARTS 16</b>	<b>DIMECRES 17</b>	<b>DIJOUS 18</b>	<b>DIVENDRES 19</b>
Ou frit amb tires de monyaco i carbassó fregides	Espaguetis de cigró amb orenga i platet de raveguins	Crema de verdures de temporada amb ou dur	Cuixetes de pollastre a la planxa amb ensalada	"Burguer" de peix amb ceba caramel·litzada
Iogurt	Fruits secs	Maduixes	Fruits secs	Iogurt
<b>DILLUNS 22</b>	<b>DIMARTS 23</b>	<b>DIMECRES 24</b>	<b>DIJOUS 25</b>	<b>DIVENDRES 26</b>
Torrada de pa integral amb sardines i pastanaga	Pit de pollastre amb salsa de verdures	Ensalada i llom de porc arrebossat	Peix fresc de temporada al forn amb pastanaga	Crep de hummus de cigró i verdures sofregides
Fruits secs	Maduixes	Iogurt	Maduixes	Fruits secs
<b>DILLUNS 29</b>	<b>DIMARTS 30</b>			
Peix al forn amb arròs integral saltejat amb carbassa	Quinoa saltejada amb verduretes i fruits secs			
Iogurt	Fruits secs			

### Fruita i verdures de temporada

Api, beta-rave, bleda, bròquil, carbassa, carabassons, carxofes, ceba, col, colflor, endivies, espinacs, faves, fesols, lletuga, maduixes, naps, patata, pastanaga, raveguins, xirivies

### Dites i refranys menorquins

*"Carta en terra va a la guerra"*

Assumir ses decisions preses

*"Ser fum de formatjada "*

Resultat inexistent d'una cosa

*"Qui va tot sol, camina com vol"*

Val més està tot sol que mal acompanyat



**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.