

FLOMA ALIMENTACIÓ



Menús Maig '24

DIMECRES 1

DIJOUS 2

DIVENDRES 3

FESTIU

Puré de carabassons

Sopa de galets (1) amb conill
Lluç (4) as forn amb all,
julivert i pebre bó, amb xips
de patata

DILLUNS 6

DIMARTS 7

DIMECRES 8

DIJOUS 9

DIVENDRES 10

Arròs a la cubana

Ciurons cuinats amb espinacs

Patata bullida amb colflor

Sopa de pollastre amb
meravella (1)

Ensalada complerta (*lletuga,
tomàtic, pastanaga, olives, blat
dindi i pipes*) (8)

Escalopa de peix (1,3,4) amb
lletuga i pastanaga

Truita (3) de patata amb
tomàtiga i cobròmbol

Bistec arrebossat (1,3) amb
xampinyons

Lluç (4) as forn amb salsa (12)
marinera i xips de patata

Macarronada (1,7) de carn

DILLUNS 13

DIMARTS 14

DIMECRES 15

DIJOUS 16

DIVENDRES 17

Llenties cuinades amb arròs
integral

Arròs caldós de peix (4,2,14)

Puré de verdures

Ensalada de pasta, ou dur (3),
olives, blat dindi i pastanaga

Panadera de patata, verdures
i xenc (12)

Ous durs amb tomàtiga

Broquetes de pollastre amb
xampinyons

Lluç (4) a la planxa amb salsa
de taronja, oli d'oliva i julivert

Croquetes (1,3,7) de pollastre
amb tomàtiga

Truita francesa (3) amb
lletuga i pastanaga

DILLUNS 20

DIMARTS 21

DIMECRES 22

DIJOUS 23

DIVENDRES 24

FESTIU

Espaguetis integrals (1) amb
tomàtiga

Mongeta blanca cuinada amb
verdures i sobrassada

Patata bullida amb mongetes
tendres

Tomàtic amb formatge tendre
(7) i alfàbrega

Escalopa de peix (1,3,4) amb
lletuga i blat dindi

Truita (3) de carbassó amb
tomàtiga i olives

Lluç a la romana (3,4) amb
pastanaga i blat dindi

Paella mixta (2,14) amb
verdures i fesols

DILLUNS 29

DIMARTS 28

DIMECRES 29

DIJOUS 30

DIVENDRES 31

Ensalada de tomàtiga, olives,
caballa (4) i arròs integral

Puré de pastanaga

Sopa de verdures amb
meravella (1)

Ciurons cuinats

Ensalada de tomàtiga, olives,
lletuga, blat dindi i ou dur (3)

Llenties cuinades

Pit de pollastre amb mel i
mostassa (10) i xampinyons

Lluç (4) as forn amb salsa
(12) de cebes i fesols

Truita (3) verdures amb
tomàtiga i blat dindi

Macarronada (1,7) de carn

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

FLOMA ALIMENTACIÓ

Propostes sopars **Maig '24**

		DIMECRES 1	DIJOUS 2	DIVENDRES 3
		FESTIU	Raols de lletuga amb salsa de porro Maduixes	Crema de verdures de temporada amb ou dur Nispros
DILLUNS 6	DIMARTS 7	DIMECRES 8	DIJOUS 9	DIVENDRES 10
Crema de porro i carabassa Nispros	Peix al forn amb arròs integral saltejat amb carbassa Maduixes	Fesols saltejats amb carbassa i ceba Nispros	Espaguetis de cigró amb orenga i platet de raveguins Maduixes	Torrada amb xampinyons gratinada amb formatge Brownie de cigró
DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
Cuixetes de pollastre a la planxa amb ensalada Iogurt	Crema de porro i pastanaga Nispros	Pit de pollastre amb salsa de verdures Maduixes	Quinoa saltejada amb verdures i fruits secs Nispros	"Burguer" de peix amb ceba caramel·litzada Iogurt
DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
Torrada de pa integral amb sardines i pastanaga Fruits secs	Pit de pollastre amb salsa de verdures Maduixes	Peix fresc de temporada al forn amb pastanaga Iogurt	Ou frit amb tires de monyaco i carbassó fregides Maduixes	Crep de hummus de cigró i verdures sofregides Maduixes
DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
Peix al forn amb arròs integral saltejat amb pastanaga Maduixes	Hummus de cigró amb pals de pastanaga i pa integral Fruits secs	Ensalada i llom de porc arrebossat Maduixes	Fesols saltejats amb carbassa i ceba Nispros	Pizza casolana amb cames seques i sardina. Fruits secs

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.

Fruita i verdures de temporada

Albercocs, beta-rave, bat dindi, bleda, carabassa, carabassons, carxofes, cireres, corombrols, endivies, espinacs, faves, fesols, lletuga, maduixes, mongetes, naps, nispros, patata, pastanaga, raveguins

Dites i refranys menorquins

*"Quan fou casada, li sortiren es partits"
Quan ja s'ha pres una decisió*

"Anar de gambirot"

Caminar tort

"Sa creu a nes pits i es diable a nes dits"

Persones hipòcrites

