



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Arròs a la cubana	Llenties cuinades amb arròs integral	Ensalada complerta (<i>lletuga, tomàtic, pastanaga, olives, blat dindi i pipes</i>) (8)	Patata bullida amb fesols i pastanaga	Sopa de galets (1) amb conill
Escalopa de peix (1,3,4) amb lletuga i blat dindi	Truita (3) de patata amb tomàtiga i cobròmbol	Macarronada (1,7) de caballa (4)	Pilotes amb tomatisat	Lluç (4) as forn amb all, julivert i pebre, amb xips de patata
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Espaguetis integrals (1) amb tomatisat	Puré de carabassons	Ciurons trempats amb oli d'oliva verge	Sopa de pollastre amb meravella (1)	Tomàtic amb formatge tendre (7) i alfàbrega
Truita (3) de mongeta blanca, ceba, espinacs, amb tomàtiga	Hamburguesa de pollastre amb xampinyons	Lluç arrebossat (3,4) amb lletuga i olives	Croquetes (1,3,7) de pollastre amb pastanaga i blat dindi	Paella mixta (2,14) amb verdures i fesols
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Llenties cuinades	Arròs caldós de peix (4,2,14)	Patata bullida amb colflor	Mongeta blanca cuinada amb carabassa i sobrassada	Ensalada complerta (<i>lletuga, tomàtic, pastanaga, olives, blat dindi i pipes</i>) (8)
Ous durs amb tomatisat	Escalopa de peix (1,3,4) amb lletuga i pastanaga	Bistec arrebossat (1,3) amb xampinyons	Lluç (4) a la planxa amb salsa de taronja, oli d'oliva i julivert	Macarronada (1,7) d'hortalisses

VACANCES

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 Juny '24

DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOURS 6	DIVENDRES 7
Crema de porro i carbassa	Cuixetes de pollastre a la planxa amb ensalada	Fesols saltejats amb carbassa i ceba	Crema de verdures de temporada amb ou dur	Torrada amb xampinyons gratinada amb formatge
Meló	Prunes	Cireres	Pera	Brownie de cigró
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOURS 13	DIVENDRES 14
Raïles de lletuga amb salsa de porro	Peix fresc de temporada al forn amb pastanaga	Quinoa saltejada amb verdures i fruits secs	Espaguetis de cigró amb orenga i platet de raveguins	"Burguer" de peix amb ceba caramel·litzada
Cireres	Prunes	Pera	Meló	Iogurt
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOURS 20	DIVENDRES 21
Torrada de pa integral amb sardines i pastanaga	Hummus de cigró amb pals de pastanaga i pa integral	Peix al forn amb arròs integral saltejat amb pastanaga	Ou frit amb tires de monyaco i carbassó fregides	Crep de hummus de cigró i verdures sofregides
Pera	Maduixes	Iogurt	Maduixes	Maduixes
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOURS 27	DIVENDRES 28
FESTIU	FESTIU	Crema de verdures amb mongeta blanca, ou dur i bastonets de pa	Ensalada i llom de porc arrebossat	Pizza casolana amb cames seques i sardina.
		Maduixes	Prunes	Meló

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, alberginies, beta-rave, bat dindi, bleda, carbassa, carabassons, carxofes, cebes, cireres, corombrols, lletuga, maduixes, melicotons, melons, mongetes, naps, patata, pastanaga, peres, prunes.

Dites i refranys menorquins

"Anau amb un coix i al cap de s'any ho sereu tots dos" Ses males costums són molt bones d'agafar

*"Anem xano-xano"
Anar fent*

*"Axuxines"
D'aquesta manera*

